


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 14.10	Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibis 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 2szt.	Zupa z kolorowych jarzyn sezonowych z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron penne z pomidorowym pesto (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 15.10	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbata z meliski 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 16.10	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami banana 200ml, Chleb wiejski (1) ½ szt. z masłem roślinnym, jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3), Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbata z dzikiej róży 200ml	Baton owsiany (1) bez dodatku cukru 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 17.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki puree 150g, Surówka z buraczków 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 18.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb mieszany (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu (4) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki z dżemem owocowym (1,3) 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 21.10	Bułka kajzerka (1) 1 szt. masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica ma masłem roślinnym (3) 80g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbata z cytrynką 200ml	Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1,3) 4szt. okraszone masłem roślinnym Słupki marchewki do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 22.10	Makaron alfabet na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Słupki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Veka z masłem roślinnym (1) 2szt.	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata masłowa 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka owsianego (1) 150g	Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1) 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 24.10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlecek mielony (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 25.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo wieloziarniste (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, papryka, pomidor, roszonek 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kluseczki ziemniaczane 200g, Polewa owocowa własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę