


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 28.10	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, papryka kolorowa 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z dżemem niskosłodzonym 2szt.,	Krupnik z drobną kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron bezglutenowy spaghetti z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.10	Gryczanka na mleku sojowym (6) z kawałkami jabłek 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem zielonym 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Herbatka miętowa 200ml	Wafel ryżowy z miodem 2szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.10	Makaron bezglutenowy na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 20g, łódeczki pomidora ze szczypiorek 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka wieprzowa 60g w sosie pomidorowym 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 31.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany w plastrach 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Puszyste pancakes jaglane własnego wyrobu na mleku ryżowym (3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 01.11	UROCZYSTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH			


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 i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 04.11	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Jajecznica ma masę roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbata zielona 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron bezglutenowy z owocami 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 05.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, roszonek, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 06.11	Kasza kukurydziana na mleku migdałowym (8) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem roślinnym, filetem drobiowym gotowanym 15g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym własnego wyrobu 1szt./60g, Puree ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 07.11	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 70g	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Polędwiczki drobiowe 60g z sosem koperkowym własnego wyrobu Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 08.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa z dodatkiem dyni własnego wyrobu 20g, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Mini tortille bezglutenowe podane z dipem majonezowo czosnkowym (3) 25g/60g,	Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Kluseczki ziemniaczanechl 220g okraszone masłem roślinnym 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