


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 28.10	Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, papryka kolorowa 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Veka (1) z dżemem niskosłodzonym 2szt.,	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.10	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem zielonym 10g, Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Herbatka miętowa 200ml	Pieczywo maca z miodem (1) 2szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.10	Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym szynką z liściem (1) 20g, łódeczki pomidora ze szczypiorek 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowym (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 31.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka drobiowa (1) w plastrach 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 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



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 04.11</p>	<p>Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Jajecznica ma masę roślinną ze szczypiorkiem (3) 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbata zielona 200ml</p>	<p>Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g</p>	<p>Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Makaron z owocami (1) 220g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY</p>
<p>Wtorek 05.11</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, roszonek, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g</p>	<p>Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY</p>
<p>Środa 06.11</p>	<p>Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) z masłem roślinnym, szynką z liściem (1) 15g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytryną 200ml</p>	<p>Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g</p>	<p>Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym (1) własnego wyrobu 1szt./ 60g, Puree ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (1) 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY</p>
<p>Czwartek 07.11</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne (11) 70g</p>	<p>Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Polędwiczki drobiowe (1) 60g z sosem koperkowym własnego wyrobu Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY</p>
<p>Piątek 08.11</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa z dodatkiem dyni własnego wyrobu 20g, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Mini tortille (1) podane z dipem majonezowo czosnkowym (3) 25g/60g,</p>	<p>Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Pierogi z owocami (1) 220g okraszone masłem roślinnym kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY</p>

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