

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Wtorek 12.11	Kasza kukurydziana na mleku migdałowym (8) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.	Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron bezglutenowy z pomidorowym pesto (9) 150g/150g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 13.11	Chleb bezglutenowy 50g. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata zielona 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z dżemem niskosłodzonym	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka wieprzowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 14.11	Makaron bezglutenowy na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g 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, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Filet drobiowy w sosie pomidorowym z kolorowymi warzywami 60g/60g Kasza gryczana 150g, Surówka z selera z jabłkiem (9) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 15.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna z dodatkiem kalafiora 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (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 i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 18.11	Gryczanka na mleku migdałowym (8) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w części 60g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Filet drobiowy 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 19.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta z rybk własnego wyrobu (4) 20g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 20.11	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznicę ma masła roślinnym (3) 80g, Herbatka z cytrynką 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka z szynki wieprzowej w sosie własnego wyrobu 60g/60g Kluski śląskie 150g, Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 21.11	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym, filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 15g, Potówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 22.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym sosem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Pancakes jaglane na mleku ryżowym (3) 3szt. Mus owocowy 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. 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