

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Śniadanie

II
śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek

12.11

Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml,
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml

Pieczywo chrupkie wielozłaziste (1) z miodem 2szt.

Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,9) 150g/150g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

13.11

Chleb razowy (1) 50g. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka zielona 200ml

Półówka bułeczki kajzerki z dżemem niskosłodzonym (1)

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Bitka wieprzowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

14.11

Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem roślinnym, polędwica królewska (1) 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 10g, łódzeczki pomidora 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Filet drobiowy (1) w sosie pomidorowym z kolorowymi warzywami (1) 60g/60g Kasza gryczana 150g, Surówka z selera z jabłkiem (9) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

15.11

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna z dodatkiem kalafiora 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g

Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Naleśniki na mleku ryżowym bez jajka z dżemem owocowym niskosłodzonym (1) 2szt.
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 18.11	Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami gruszki 200ml, Bułeczka veka (1) 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 cząstki 60g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gyros drobiowy (1) 60g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 19.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta z ryby własnego wyrobu (4) 20g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 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	Bułka z ziarnami (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Łódeczki pomidora 15g, Szynka z liściem (1) 20g, Herbatka z cytrynką 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka owsianego (1) 150g	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka z szynki wieprzowej (1) w sosie własnego wyrobu (1) 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 na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym, filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 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> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym sosem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pancakes na mleku ryżowym bez jajek (1) 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. 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