

# Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



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 wieloziarniste (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, Herbata zielona 200ml

Półówka bułeczki kajzerki z dżemem niskosłodzonym (1)

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

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 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, jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3), Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Iłdeczki 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 z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 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



| <br><b>rettman</b> | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | II<br>śniadanie                                                                   | Zupa                                                                                                 | Drugie danie + owoc                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>18.11</b>                                                             | 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 części 60g                        | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml               | Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>        |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>19.11</b>                                                                   | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta z rybki 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<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                        |
| <b>Środa</b><br><br><b>20.11</b>                                                                    | Bułka z ziarnami (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica ma masłem roślinnym (3) 80g, Herbata 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<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b> |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>21.11</b>                                                                 | Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 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                          | Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa 60g, Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                     |
| <b>Piątek</b><br><br><b>22.11</b>                                                                   | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 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 (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                                       |

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