

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 25.11	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasteczko bezmleczne (11) 2szt.	Zupa kalafiorowa z ryżem 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 26.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, gouda bez alergenów 20g, połędwica królewska (1) 20g, Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 150g	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 27.11	Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym, Paski kolorowej papryki 20g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 28.11	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g, Szynka drobiowa (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasteczko bezmleczne (11) 2szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet burger z szynki wieprzowej (1,3) 60g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Ogórek kiszony do chrupania 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 29.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, kalarepka 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem pomidorowym własnego wyrobu 25g/40g,	Zupa krem z pieczonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1) 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 02.12	Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) 50g z masłem roślinnym, goudą bez alergenów 15g, Słupki papryki 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Veka (1) z dżemem niskosłodzonym 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron z owocami (1) 220g, Polewa owocowa własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Ogórek, rosółka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.12	Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mini pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie koperkowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony, pomidor, marchewka 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt. puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
 Piątek 06.12	Rogalik pszenny (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Łódeczki pomidora czerwonego jak nos Rudolfa 15g, Parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ulubiony napój Świętego Mikołaja - kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Słodki prezent od Świętego Mikołaja (11) 	Rosół dla zmarzniętego Mikołaja z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Puszyste lapońskie pancakes na mleku ryżowym wyrabiane przez Elfy (1,3) 3szt. Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 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