

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
03.02

Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami jabłek 200ml
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, słupki ogórka zielonego 15g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Herbatka truskawkowa 200ml

Słupki kolorowych warzyw i owoców 60g

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

Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym bez jajek (1) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
04.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka drobiowa (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, polędwica królewska (1) 20g,
Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20g,
Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml

Koktajl owocowy na mleku owsianym (1) 150g

Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i papryką 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
05.02

Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g,
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

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

Bitka wieprzowa w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g,
Puree ziemniaczane 150g
Surówka z mixu sałat z dressingiem ziołowym 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
06.02

Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml,
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g,
Szynka drobiowa (1) 15g,
Napar z meliski 200ml

Półówka rogalika pszennego (1) z dżemem malinowym niskosłodzonym

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

Bitka drobiowa 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z buraczków 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
07.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, gouda bez alergenów, pomidor, sałata masłowa, ogórek 20g,
Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

Pieczewo maca razowe z miodem (1) 2szt.

Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Kluseczki ziemniaczane 220g okraszone masłem roślinnym i bułką tartą (1)
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g,
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. 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 bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 10.02	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Gouda bez alergenów 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Łazanki z kapustką i mięsem wieprzowym (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 11.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Gouda bez alergenów, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Ogórek, roszponka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku osianym (1) 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem paprykowym 25g/60g,	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Miruna z pieca (4) 60g Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką tartą, cebulką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 12.02	Kasza manna na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) 50g z masłem roślinnym, szynką z indyka (1) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 1szt./60g, Kasza pęczak (1) 150g, Mini marchewki parowane okraszone masłem roślinnym 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 13.02	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Szynka wieprzowa (1) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Veka (1) z miodem 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 14.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony, pomidor, marchewka 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1) 220g 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