

# 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><b>03.02</b>                                                                 | Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami jabłek 200ml<br>Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, słupki ogórka zielonego 15g,<br>Pestki dyni do chrupania 5g,<br>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 (1,3) 3szt.<br>Mus owocowy własnego wyrobu 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                                                   |
| <b>Wtorek</b><br><b>04.02</b>                                                                       | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g,<br>pasztet zapiekany (1,3) 20g,<br>gouda bez alergenów 20g,<br>połędwica królewska (1) 20g,<br>Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20g,<br>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,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i papryką 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                           |
| <b>Środa</b><br><b>05.02</b>                                                                        | Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g,<br>Paski kolorowej papryki 20g,<br>parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g,<br>Herbata z cytrynką i miodem 200ml                                                                            | Galaretką owocową własnego wyrobu 150g                           | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Gołąbki bez zawijana z ryżem i mięsem mielonym (3) 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g,<br>Puree ziemniaczane 150g<br>Surówka z mixu sałat z dressingiem ziołowym 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b> |
| <b>Czwartek</b><br><b>06.02</b>                                                                     | Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml,<br>Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g,<br>Szynka drobiowa (1) 15g,<br>Napar z meliski 200ml                                                                                                   | Połówka rogalika pszennego (1) z dżemem malinowym niskosłodzonym | Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                         | Medalion drobiowy z pieca (1,3) 60g,<br>Puree ziemniaczane 150g,<br>Surówka z buraczków 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                                                         |
| <b>Piątek</b><br><b>07.02</b>                                                                       | <b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b><br>Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, gouda bez alergenów, jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 20g,<br>Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml          | Pieczywo maca razowe z miodem (1) 2szt.                          | Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml         | Kopytka z ziemniakami (1,3) 220g okraszone masłem roślinnym i bułką tartą (1)<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g,<br>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. 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><b>10.02</b>                                                                 | Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g,<br>Paski kolorowej papryki 15g,<br>Jajko gotowane na twardo (3) 1szt.<br>z kleksem dipu - majonezowego (3)<br>Dżem malinowy niskosłodzony 15g,<br>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<br>kompot wieloowocowy 200ml<br><b>OWOC SEZONOWY</b>                                                                                                                   |
| <b>Wtorek</b><br><b>11.02</b>                                                                       | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g,<br>Gouda bez alergenów,<br>Pasta warzywna własnego wyrobu 20g,<br>Ogórek, rozszponka, pomidor 20g,<br>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 w sezamowej panierce (1,3,4,11) 60g<br>Pure ziemniaczane 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką tartą, cebulką i jabłkiem 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b>OWOC SEZONOWY</b>            |
| <b>Środa</b><br><b>12.02</b>                                                                        | 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,<br>Łódeczki pomidora 15g,<br>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,<br>Kasza pęczak (1) 150g,<br>Mini marchewki parowane okraszone masłem roślinnym 60g<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b>OWOC SEZONOWY</b> |
| <b>Czwartek</b><br><b>13.02</b>                                                                     | Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml,<br>Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g<br>Gouda bez alergenów 20g,<br>Pasztet biały z fileta (1,3) 15g,<br>Połówki rzodkiewki 15g,<br>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.<br>Ziemniaczki z koperkiem 150g,<br>Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b>OWOC SEZONOWY</b>                                                                 |
| <b>Piątek</b><br><b>14.02</b>                                                                       | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g,<br>pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony, pomidor, marchewka 15g,<br>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<br>kompot wieloowocowy 200ml<br><b>OWOC SEZONOWY</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