

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 17.02	Mix płatków orkiszowe i owsiane na mleku owsianym (1) 200ml, Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi 2szt.	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron (1) z pomidorowym pesto z dodatkiem ciecierzycy własnego wyrobu (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 18.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa brokułowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 19.02	Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym (1) 1szt./60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 20.02	Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym, wędlina drobiowa (1) 20g, łódzki pomidor 10g, roszponka 5g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka drobiowa 60g Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 21.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Herbatka biała 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z marchewki z ziarnami 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 24.02	Bułka z ziarnami (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Gouda bez alergenów 20g Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Pieczywo chrupkie wielozłaziste z dżemem niskosłodzonym 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron penne (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie koperkowym 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Połowka bułeczki kajzerki (1) z masłem roślinnym	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Słupki ogórków kiszonych do chrupania 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.02	Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami gruszek 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Roszponka 5g, Połowki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z mlekiem sojowym (6) 150g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka ze schabu (1) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Łusty Czwartek 27.02	Płatki jęczmienne na mleku owsianym (1) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka malinowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Polędwiczka drobiowa (1) 60g w sosie pieczarkowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.02	<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, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Krem z dyni i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym niskosłodzonym (1) 2szt. 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