

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 17.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta rybna z tuńczykiem (4) 20g, Papryka, sałata lodowa, pomidor 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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 18.03	Kasza manna na mleku migdałowym (1,8) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Pierś królewska (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, Napar z cytrynką i miodem 200ml	Połówka rogalika pszennego (1) z masłem roślinnym	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 19.03	Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na mleku owsianym (1) 150g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1) 60g w kremowym sosie pomidorowym (1) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 20.03	Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Bułeczka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, łódeczki pomidora 15g, pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka wieprzowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 21.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Roszponka, ogórek zielony, słupki białej rzodkwi 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w części 60g	Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika 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. 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 24.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, pomidor 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.03	Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami jabłek 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynką drobiową (1) 15g, Słupki białej rzodkwi 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka miętowa 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 2szt.	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczne 150g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.03	Bułka z pestkami dyni (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Łódeczki pomidora 15g, Szynka wieprzowa (1) 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbatka owocowa 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.03	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku sojowym (6) 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka (1) w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1) 60g/60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem 60g, <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu 20g, ogórek, pomidor, biała rzodkiew 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym bez jajek (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. 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