

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 31.03	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, plasterki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Pieczywo maca z powidłami śliwkowymi (1) 2szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 01.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu 20g, pomidor, sałata masłowa, biała rzodkiew 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Słupki kolorowych warzyw 60g	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 02.04	Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Paski kolorowej papryki 20g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka zielona 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka wieprzowa (1) 60g w sosie koperkowym (1) 60g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Warzywa na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 03.04	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wielozłazisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g, Szynka z liściem (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka drobiowa (1) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 04.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, gouda bez alergenów 20g, kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, pomidor, sałata masłowa, biała rzodkiew 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Mini tortille kukurydziane (1) 25g z sosem pomidorowym własnego wyrobu 40g	Krem z dyni i z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1) okraszone masłem roślinnym 4szt. 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. 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 Pawełek

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 07.04	Veka (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g Ogórek w plasterkach 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami i delikatną nutką cynamonu 220g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 08.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, szynka drobiowa (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, rzodkiewka, pomidor, sałata lodowa 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Słupki kolorowych owoców i warzyw 60g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Miruna z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczne 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem roślinnym 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 09.04	Kociołek smakosza z płatków jęczmiennych i owsianych z kawałkami owoców na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pierś królewska (1) 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Pudding z tapioki na mleku owsianym (1) z kawałkami owoców 150g	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 10.04	Makaron literki na mleku sojowym (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i roszponką 5g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Połówki pomidora 10g, Herbatka biała 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Paprykowe udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 11.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa 20g, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez dodatku jaj 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. 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				