

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 28.04	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb mieszany (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka zielonego, Herbatka zielona 200ml	Veka z masłem roślinnym (1) i dżemem 2szt.	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną 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 <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Paprykowe udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewki parowane okraszone masłem roślinnym 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.04	Kasza manna na mleku migdałowym (1,8) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z szynką drobiową (1) 20g, Paski papryki 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Shake własnego wyrobu z owocami sezonowymi i mlekiem owsianym (1) 150g	NOWOŚĆ: Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.05	ŚWIĘTO PRACY			
Piątek 02.05	Bułeczka veka (1) 60g z masłem roślinnym 8g Gouda bez alergenów 15g Marchewka do chrupania 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wiosenny krem z jarzyn i ciecierzycy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 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. 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 05.05	Mix płatków orkiszowe i owsiane (1) na mleku sojowym (6) 200ml Bułka ze słonecznikiem (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g Paski kolorowej papryki 20g Herbata miętowa 200ml	Krążki kukurydziane z dżemem niskosłodzonym 2szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron świderki z owocami (1) 220g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 06.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, polędwica królewska (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, pomidor, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Połówka rogalika pszennego (1) z miodem	Grochówka z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 07.05	Makaron na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g Szynka wieprzowa (1) 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka biała 200ml	Koktajl owocowy na mleku sojowym (6) 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g Puree ziemniaczane 150g Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 08.05	Owsianka na mleku owsianym (1) z bananem 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym, pasta warzywna własnego wyrobu ze szczypiorkiem 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka drobiowa 60g, Puree ziemniaczane 150g Kolorowe warzywa na parze okraszone masłem roślinnym 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 09.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, makrela w pomidorach (4) 20g, papryka, pomidor, rosół 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jajek z dżemem 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