

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 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 masłem roślinnym, połówka jajka na twardo (3) z kleksem dipu majonezowego (3,10), 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



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
OWOC SEZONOWY

Wtorek
06.05

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g,
połudwica królewska (1) 20g,
Gouda bez alergenów 20g,
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,
pomidor, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g,
Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml

Półwka 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
OWOC SEZONOWY

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
OWOC SEZONOWY

Czwartek
08.05

Owsianka na mleku owsianym (1) z bananem 200ml,
Chleb pszeniczny (1) 50g z masłem roślinnym, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10) 15g,
Półwki 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

Escalopki drobiowe (1,3) 2szt.
Puree ziemniaczane 150g
Kolorowe warzywa na parze okraszone masłem roślinnym 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
09.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym 15g,
kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, gouda bez alergenów 20g,
makrela w pomidorach (4) 20g,
papryka, pomidor, rozponka 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 z dżemem niskosłodzonym (1,3) 2szt.
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 Pawełkę