

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 12.05	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	Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie koperkowym (1,9) 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 13.05	Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g 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 makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Miruna saute w wiosennych ziołach z pieca (1,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 60g, <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 14.05	<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 sojowym (6) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców sezonowych i otrębami (1) 150g	Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster schabu wieprzowego (1) 60g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza jęczmienna drobna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 15.05	Makaron alfabet na mleku migdałowym (1,8) 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.	NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Filet drobiowy w chrupiącej panierce z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 16.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, paski papryki 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Krem z pieczonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

19.05

Owsianka na mleku owsianym (1) z kawałkami jabłek 200ml,
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, gouda bez alergenów 15g, rzodkiewka 15g, rozspanka 5g, Herbatka miętowa 200ml

Pieczewo chrupkie razowe (1) z miodem 2szt..

Krupnik z kaszą jęczmienną 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

Wtorek

20.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g,
Papryka, ogórek kiszony, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt

Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Mintaj z pieca (4) 60g
puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

21.05

Bułka z pestkami dyni (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Jajecznicza na masle roślinnym (3) 60g, Łódzki pomidor 20g Herbatka owocowa 200ml

NOWOŚĆ: Mus owocowy własnego wyrobu posypyany wiórkami kokosowymi 150g

Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1) 120g
Kluski śląskie 150g, Surówka coleslaw (3,10) 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

22.05

Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g
Gouda bez alergenów 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 20g,
Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka rumiankowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszonych masłem roślinnym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

23.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, ogórek, pomidor, sałata masłowa 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym 25g/40g

Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1) 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 Pawełkę