

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 26.05	Rogalik pszenny z makiem (1) ½ szt. z masłem roślinnym, Gouda bez alergenów 15g Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie słodko – kwaśnym (1,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 27.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka ze słonecznikiem (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Limanda w ziołach i w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 28.05	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	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w sosie ala marinara własnego wyrobu (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 29.05	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g, Szynka z liściem (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasteczka bezmleczne (1) 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Eskalopki z indyka (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 30.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Połówka bułki pszennej (1) z masłem roślinnym	Krem z nowalijek z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 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. 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 02.06	Kasza manna na mleku migdałowym (1,8) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Veka (1) 50g z masłem roślinnym, goudą bez alergenów 15g, Ogórek plastrach 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi 2szt.	Zupa z naturalnie kiszonej ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,9) 150g/150g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.06	<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, ogórek kiszony, pomidor, ogórek zielony 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, cebulką i marchewką 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.06	Kociołek smakosza z płatków owsianych z kawałkami owoców na mleku sojowym (1,6) 200ml Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pierś królewska (1) 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Filet drobiowy w sezamowej panierce (1,3,11) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.06	Makaron literki na mleku owsianym (1,) 200ml, Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g i rozszponką 5g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Połówki pomidora 10g, Herbatka biała 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,,9) 250ml	Plaster szynki w sosie własnego wyrobu (1) 60g/60g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewki na ciepło 60g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 06.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 60g kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, papryka, ogórek, pomidor 20g Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej 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. 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