

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 24.11	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Krupnik z kaszą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym Klebs jogurtu bezmlecznego 20g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g masłem roślinnym 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, gouda bez alergenów 20g, połędwica królewska (1) 20g, Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Krem z dyni z ziarnami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Parowana fasolka szparagowa masłem roślinnym i bułką tartą (1) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.11	Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym, Paski kolorowej papryki 20g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata z cytrynką i miodem 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.11	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g, Szynka drobiowa (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g w sosie pieczeniowym (1) 60g Kasza jęczmienna (1) 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 50g masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, kalarepka 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem pomidorowy własnego wyrobu 25g/40g,	Zupa krem z pieczonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem niskosłodzonym (1,3) 2szt. Polewa owocowa 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



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
01.12

Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 15g, Słupki papryki 15g, Herbatka z cytryną 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

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

Gołąbek w kapuście z ryżem i mięsem 1szt. z sosem pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g
Puree ziemniaczane 100g
Mini marchewki parowane masłem roślinnym 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
02.12

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb z ziarnami (1) 50g masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g,
Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu z kalafiejem 20g, Ogórek, roszponka, pomidor 20g,
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Shake owocowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g

Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
03.12

Bułka pszenna (1) 1szt. masłem roślinnym 15g, Łódeczki pomidora 15g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Tradycyjny kotlet schabowy (1,3) 60g
Puree ziemniaczane 150g,
Parowana fasolka szparagowa (1) 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
04.12

Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego 200ml, Chleb żytni (1) 50g masłem roślinnym 15g Pasztet biały z fileta (1,3) 15g,
Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml

Pieczewo chrupkie z powidłami śliwkowymi (1) 1szt.

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

NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 60g w sosie paprykowym (1) 60g,
Kasza gryczana 150g,
Surówka z tartą białą rzodkiewką (3,10) 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
05.12

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 50g masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony, pomidor, marchewka 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Pancakes bananowe na mleku ryżowym mące orkiszowej (1,3,) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g,
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. 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