

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 08.12	Kasza manna na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo – porowym (1) 150g, Ryż paraboliczny 150g Słupki ogórka kiszzonego 60g <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 09.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Połówka bułeczki pszennej z dżemem niskosłodzonym (1)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, NOWOŚĆ: Buraczki po hiszpańsku (3,10) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 10.12	Chleb razowy (1) 50g. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka zielona 200ml	Koktajl warzywno – owocowy 150g	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster schabu (1) 60g w kremowym sosie jarzynowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,10) 60g, <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 11.12	Makaron alfabet na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułka pszenna (1) ½ szt. z masłem roślinnym wędliną drobiową (1) 20g, łódzki pomidor 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Rumszyk z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 12.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna z dodatkiem kalafiora 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Krem marchewkowy z dodatkiem pieczonych buraków i soczewicy z prażonymi pestkami dyni 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

15.12

Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami gruszki 200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g
Gouda bez alergenów 15g,
Dżem malinowy niskosłodzony 15g
Słupki ogórka kiszzonego 15g,
Pestki dyni do chrupania 5g
Herbatka malinowa 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

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

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek

16.12

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g,
szynka z indyka (1) 20g,
Gouda bez alergenów 20g,
Pasta jarzynowa z burakiem własnego wyrobu 20g,
Papryka, pomidor, sałata lodowa 20g,
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.

Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Kopytka ziemniaczane (1) 220g okraszone masłem roślinnym
Mini marchewki parowane 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

17.12

Rogal z makiem (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g,
Łódzki pomidor 15g,
Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g
Ogórek do chrupania 5g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym 200ml

Galaretka własnego wyrobu 150g

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Gulasz z kawałkami schabu i warzywami sezonowymi (1) 120g
Kasza gryczana 150g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

18.12

Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml,
Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym,
pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml

Mini tortille (1) podane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g,

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

Paprykowe nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z tartych buraczków z cebulką i jabłkiem 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

19.12

SZWEDZKI STÓŁ
Bułka veka (1) 60g,
Połówka jajka na twardo z dipem jogurtowo – majonezowym ze szczypiorkiem (3) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy własnego wyrobu 15g, sałata masłowa, ogórek, pomidor 30g,
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.



Świąteczny barszczyk ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Mintaj z pieca (4)
Pure ziemniaczane 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z drobnoposiekaną cebulką i jabłkiem 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY - MANDARYNKA

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