

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 16.02	Mix płatków: orkiszowe i owsiane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 17.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś delikatna 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu 150g	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 18.02	Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i papryką 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Krem z marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1) 60g w kremowym sosie (1) 60g Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 19.02	Makaron alfabet na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym, szynka słoneczna (6) 20g, łódzki pomidor 10g, roszponka 5g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane 150g, Warzywa na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 20.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska z indyka 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Herbata biała 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z dyni i pora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym na mleku ryżowym (1,3) 2szt. Polewa truskawkowa 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

23.02

Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Pieczywo chrupkie wielozłaziste z dżemem niskosłodzonym 2szt.

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

NOWOŚĆ: kurczak w porach (kawałki fileta z piersi kurczaka w kremowym sosie porowym) (1) 120g
Ryż paraboliczny 150g
Słupki marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek

24.02

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

Półwka bułeczki pszennej (1) z masłem roślinnym

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Miruna w panierce sezamowej z pieca (1,3,4,11) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

25.02

Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb wielozłazisty (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Roszponka 5g, Półwki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

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

Plaster schabu (1) 60g w sosie pieczeniowym (1) 60g, Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, Surówka z białej kapusty z marchewką, porem i koperkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

26.02

Płatki kukurydziane na mleku ryżowym 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka malinowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

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

Udko drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

27.02

SZWEDZKI STÓŁ
Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml

Wafle ryżowe z hummusem (11) 2szt

Krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej i mleku ryżowym (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. 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

