

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 02.03	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kisiel owocowy 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka słoneczna (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, kalarepka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Koktajl bananowy na mleku migdałowym własnego wyrobu (8) 150g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.03	Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem roślinnym 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Galaretka malinowa własnego wyrobu 150g	Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g Puree ziemniaczane 150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.03	Musli naturalne na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym, kurczak gotowany 20g, łódeczki pomidora 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka doskonała w smaku (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, kalarepka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kluseczki ziemniaczane (1) 220g, Polewa owocowa na jogurcie bezmlecznym 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. 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
09.03

Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami jabłka 200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g
gouda bez alergenów 20g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka malinowa 200ml

Wafle kukurydzyane z miodem

Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1) 220g,
Słupki marchewki do chrupania 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
10.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś delikatna 20g,
gouda bez alergenów 20g,
Makrela w pomidorach (4) 20g,
Papryka, kalarepka, sałata lodowa 20g,
Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

Jogurt bezmleczny z kawałkami owoców 150g

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

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g
Pure ziemniaczane 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
11.03

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 owocowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1) 60g,
Kasza gryczana 150g,
Surówka z buraczków 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
12.03

Kasza manna na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml,
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Herbatka truskawkowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

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

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Warzywa na parze 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
13.03

SZWEDZKI STÓŁ
Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g,
kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, szynka wyśmienita (6) 20g,
pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Talerz kolorowych owoców i warzyw 60g

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

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt.
Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie bezmlecznym 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