


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



|  rettman | Śniadanie | II śniadanie | Zupa | Drugie danie + owoc |
|--|---|--|---|---|
| Poniedziałek 16.03 | Płatki ryżowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g, Herbata zielona 200ml | Kisiel malinowy 150g | Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (1,9) 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Wtorek 17.03 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka słoneczna (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna z porami 20g, marchewka, papryka, pomidor 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml | Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g | Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 60g Puree ziemniaczane 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem roślinnym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Środa 18.03 | Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml | Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowym (1) 60g/60g Kasza bulgur 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Czwartek 19.03 | Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Bułka veka (1) 50g. z masłem roślinnym, kurczak gotowany 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml | Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt. | Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 20.03 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka wyśmienita (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, pomidor, ogórek zielony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku migdałowym (6) 200ml | Veka z masłem roślinnym i dżemem porzeczkowym niskosłodzonym (1) 2szt. | Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym Kleks jogurtu bezmlecznego 20g, 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

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Poniedziałek</p> <p>23.03</p> | <p>Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Dżem malinowy 20g, Paski papryki 15g, Herbatka biała 200ml</p> | <p>Pieczyczo chrupkie (1) z powidłami śliwkowym 2szt.</p> | <p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p> | <p>NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami) (1) 220g, Słupki marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p> |
| <p>Wtorek</p> <p>24.03</p> | <p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś delikatna 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, roszponka, ogórek kiszony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml</p> | <p>Mini tortille (1) podane z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,10) 25g/40g,</p> | <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p> | <p>Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczanej 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p> |
| <p>Środa</p> <p>25.03</p> | <p>Bułka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g i papryką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka rooibos 200ml</p> | <p>Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g</p> | <p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p> | <p>NOWOŚĆ: Plaster polędwicy wieprzowej (1) 60g w sosie pieczeniowym (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p> |
| <p>Czwartek</p> <p>26.03</p> | <p>Makaron literki na mleku migdałowym (1,8) z 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym, szynka doskonała w smaku (6) 15g, Pomidorki koktajlowe 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka miętowa 200ml</p> | <p>Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.</p> | <p>Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p> | <p>Udko z kurczaka w piecu (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p> |
| <p>Piątek</p> <p>27.03</p> | <p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka wrocławska (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbaska krakowska z indyka (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, połówka jajka na twardo (3) z majonezem i szczypiorkiem (3,10) 20g, papryka, ogórek, rzodkiewka 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml</p> | <p>Mix kolorowych warzyw i owoców</p> | <p>Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p> | <p>Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym na mleku ryżowym (1,3) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie bezmlecznym własnego wyrobu 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p> |

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