


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 30.03	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, plasterki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Pieczywo maca z powidłami śliwkowymi (1) 2szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami 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>
Wtorek 31.03	Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym, 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pierś królewska (1) 20g, Pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, Papryka kolorowa 20g Herbatka z dzikiej róży 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 01.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem roślinnym, 15g, szynka wyśmienita (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (11) 20g, pomidor, sałata masłowa, biała rzodkiew 20g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g	Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 02.04	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, 15g i pomidorem 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym (1) 60g/60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 03.04	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym, 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznicza na masleku roślinnym (3) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g	Krem z pieczonych warzyw ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa waniliowa 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 dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

II
śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
Wielkanocny
06.04



Wtorek
07.04

Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym,
Jajko gotowane na twardo z majonezem (3,10) 1 szt.
Dżem malinowy niskosłodzony 15g,
Plastry ogórka 20g,
Herbatka malinowa 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g

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

Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu (1,9) 220g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
08.04

SZWEDZKI STÓŁ
Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem roślinnym, 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu (3) 20g, rzodkiewka, pomidor, sałata lodowa 15g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Pudding z tapioki na mleku owsianym (1) z kawałkami owoców 150g

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

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
09.04

Makaron alfabet na mleku migdałowym (1,8) 200ml,
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym, 15g i rozspanką 5g,
Szynka konserwowa (9,10) 10g,
Połówki pomidora 10g,
Herbatka biała 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

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

Kotlet drobiowy w panierce z sezamem (1,3,11) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Warzywa na parze 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
10.04

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym, 15g,
szynka z kurczaka (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 15g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Słupki kolorowych owoców i warzyw 60g

Krem z zielonych warzyw z sałatą maslową z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Puszyste pancakes własnego wyrobu na 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.

