


# Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 <b>rettman</b>	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  <b>13.04</b>	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	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g Puree ziemniaczane 150g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b>  <b>14.04</b>	<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 migdałowym (8) 200ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b>  <b>15.04</b>	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 sojowym (6) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster schabu (1) 60g w sosie pieczeniowym (1) 60g Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b>  <b>16.04</b>	Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 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 krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowy bukiet warzyw na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b>  <b>17.04</b>	<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 soczewicy, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>

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 Pawełek

# Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



## Śniadanie

## II śniadanie

## Zupa

## Drugie danie + owoc

<p><b>Poniedziałek</b> 20.04</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo chrupkie wieloziarniste z dżemem niskosłodzonym 2szt.</p>	<p>Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3) 220g Słupki marchewki 30g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Wtorek</b> 21.04</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> 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</p>	<p>Połówka bułeczki pszennej (1) z masłem roślinnym</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Środa</b> 22.04</p>	<p>Owsianka na mleku owsianym (1) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml</p>	<p>Mus owocowy własnego wyrobu 150g</p>	<p>Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p><b>NOWOŚĆ:</b> Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewka na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Czwartek</b> 23.04</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka malinowa 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.</p>	<p>Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Udka drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane 150g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Piątek</b> 24.04</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka wieprzowa (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe z hummusem (11) 2szt</p>	<p>Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Puszyste pancakes własnego wypieku (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></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. 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