

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 11.05	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g Chrupki kukurydziane 2szt.	Zupa jarzynowa 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/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 12.05	<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 migdałowym (8) 200ml	Koktajl bananowy na mleku owsianym własnego wyrobu (1) 150g	Krem z zielonego groszku z ziarnami (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulą 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 13.05	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	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 14.05	Musli naturalne na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym kurczak gotowany 20g, łódzki pomidor 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka ze schabu (1) w sosie pieczarkowym (1) 60g/60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 15.05	<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.	Zupa krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

18.05

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

Veka z masłem roślinnym i dżemem niskosłodzonym (1) 2szt.

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

Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek

19.05

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 owsianym (1) 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 150g

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

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Puree ziemniaczanej 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

20.05

Chleb razowy (1) 50g. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem kiszonym 15g,
parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g,
Herbata zielona 200ml

Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g

Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Pulpety z szynki wieprzowej w sosie własnego wyrobu (1) 60g/60g,
Kluski śląskie 150g,
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

21.05

Kasza manna na mleku migdałowym (1,8) 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 pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Udko drobiowe z pieca (1) 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mini marchewki na ciepło 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

22.05

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 migdałowym (8) 200ml

Talerz kolorowych owoców i warzyw 60g

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

Kopytka ziemniaczane (1) 220g,
Polewa owocowa własnego 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