

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 14.09	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka miętowa 200ml	Pieczywo maca (1) z miodem 2szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron z pomidorowym pesto z soczewicą własnego wyrobu (1,9) 220g ogórek do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 15.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kurczak gotowany 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Słupki ogórków kiszonych 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 16.09	Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibos 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z ryżem zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Eskalopek z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (brokuły, marchewka, kalafior) z masłem roślinnym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 17.09	Makaron alfabet na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym, jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowo – koperkowym własnego wyrobu (3), Łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, dżem niskosłodzony 10g Herbatka malinowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pulpeciki z szynki wieprzowej na jeden kęs (1,3) 3szt. w sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 18.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka dokonana w smaku (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, tradycyjna sałatka warzywna (3,9,10) 20g, Sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzony (1,3) 2szt. Polewa z owoców sezonowych na jogurcie roślinnym 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 został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 21.09	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym, goudą bez alergenów 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z meliski 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g, Puree ziemniaczane 150g Mini marchewka na ciepło 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 22.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka wyśmienita (6) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta własnego wyrobu z rybki (4) 20g, Papryka, ogórek małosolny, sałata masłowa 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Połówka bułki pszennej (1) z miodem	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 23.09	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g i sałatą zieloną 5g, Łódeczki pomidora 10g, Jajecznicza ze szczypiorkiem ma masłem roślinnym (3) 80g Herbatka biała 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet z fasoli (1) w sosie warzywno – koperkowym własnego wyrobu 60g/60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 24.09	Płatki zbożowe na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami brzoskwini 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g Pasztet zapiekany (1,3) 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytrynką 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Nuggesty drobiowe z pieca (1,3) – wyrób własny 60g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 25.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kielbaska krakowska drobiowa (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, papryka, pomidor, sałata masłowa 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Mini tortille kukurydziane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym Słupki ogórka 30g, 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