

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 28.09	Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 20g, łódzki pomidor ze szczypiorek 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy (1) 120g Ryż paraboliczny 150g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, gouda bez alergenów 20g, kurczak gotowany 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, Ogórek, sałata masłowa, papryka 20g, Napar z rumianku 200ml	Słupki chrupiących warzyw 60g	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet rybny z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.10	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g i rzodkiewką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g, Herbatnik (1,3) 1szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem roślinnym 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.10	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem zielonym 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 15g, Herbatka miętowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pomidorowym (1) 60g Kasza gryczana 150g Warzywa na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 02.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g, pasztet biały z fileta (1,3) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z dyni i soczewicy 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 <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
05.10

Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) z masłem roślinnym, gouda bez alergenów 15g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytryną 200ml

Wafle ryżowe z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt.

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1,6) 4szt. okraszone masłem roślinnym
Surówka coleslaw posypana prażonym słonecznikiem 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
06.10

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenno (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, rosłonka, pomidor 20g, Herbatka zielona 200ml

Kolorowa galaretka 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 kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
07.10

Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznicza ma masłem roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g
Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Bitka z szynki (1) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g/60g
Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
08.10

Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g
Kiełbasa krakowska z indyka (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka malinowa 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

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

Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
09.10

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, szynka słoneczna (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa z dodatkiem dyni własnego wyrobu 20g, ogórek małosolny, pomidor, sałata masłowa 15g, Herbatka rooibos 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, kiwi i borówki 1szt.

Zupa krem z pieczonych warzyw z soczewicą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt.
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