

Jadłospis dla Przedszkola nr 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

01.06

Płatki żytnie na mleku sojowym z rodzynkami (1,6) 200ml,
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml

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

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki, ciecierzycą i warzywami (1) 150g/150g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Połówka rogalika pszennego (1) z masłem roślinnym i dżemem wiśniowym

Wtorek

02.06

Płatki owsiane na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami banana 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g, z masłem roślinnym 8g
Szynka słoneczna (6) 30g,
Łódeczki pomidora 15g,
Herbata rooibos 200ml

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

Mintaj z pieca (1,3,4) 60g
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g,
Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy na mleku owsianym (1) 150g

Środa

03.06

Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
paski kolorowej papryki 15g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Wiosenna botwinka ze świeżą zieleninką (1,9) 250ml
GRUSZKI

Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 35g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw z dipem czosnkowym (3,10) 60g/60g

Czwartek

04.06

BOŻE CIAŁO

Piątek

05.06

Pieczyno mieszane (1) 60g z masłem roślinnym
Gouda bez alergenów 20g,
Dżem malinowy niskosłodzony 20g,
Plasterki ogórka 15g
Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Ryż brązowy zapiekany z owocami 220g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafel kukurydziany z miodem 2szt.

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