

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Wtorek
01.09

Płatki orkiszowe na mleku
sojowym (1,6) 200ml,
Chleb pszenny (1) 50g z
masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
roszponką 5g,
i plasterkami ogórka 10g,
Herbatka miętowa 200ml

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

Makaron spaghetti
pełnoziarnisty (1) z sosem
pomidorowym własnego
wyrobu z ciecierzycą i
kolorowymi warzywami (1,9)
150g/150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100%
owoców bez dodatku
cukru 150g

Środa
02.09

Bułeczka słonecznikowa (1) ½
szt. z masłem roślinnym
8g
Jajecznica na masle
roślinnym (3) z drobno
posiekanym młodym
szczypiorkiem 80g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Kakao na mleku owsianym
(1) 200ml

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

Pałka z kurczaka z pieca (1)
1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
35g,
Bukiet kolorowych warzyw
(kalafior, brokuł, marchewka)
na parze 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Budyń czekoladowy na
mleku migdałowym z
kawałkami jabłka (8) 150g

Czwartek
03.09

Kasza manna na mleku
owsianym z kleksem musu
owocowego własnego
wyrobu (1) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) z
masłem roślinnym 8g,
sałatą masłową 5g,
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,
Ogórek małosolny w
plastrach 10g,
Herbatka rumiankowa 200ml

Barszcz czerwony
z ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml
ŚLIWKI

Bitka ze schabu (1) 60g w sosie
pieczeniowym własnego
wyrobu (1) 60g
Kasza jęczmienna pęczak (1)
150g,
Surówka wielowarzywna 35g,
Surówka z ogórków kiszonych z
cebulką i marchewką 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw
do chrupania z delikatnym
dipem pomidorowym
własnego wyrobu
60g/60g

Piątek
04.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb miesany (1) 60g
szynka doskonała w smaku
(6) 30g, gouda bez alergenów
30g, pasta jarzynowa
własnego wyrobu, dżem
truskawkowy niskosłodzony,
rzodkiewka, ogórek, pomidor
30g
Kawa inka (1) na mleku
sojowym (6) 200ml

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

Mintaj z pieca (4) 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z
marchewką, jabłkiem i cebulą
35g,
Marchewka z groszkiem na
ciepło (1) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 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. Orzechy 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 11 – ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 07.09	Płatki żytnie z dodatkiem rodzynek na mleku migdałowym (8) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Pestki dyni do chrupania 5g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>NEKTARYNKA</u>	Ryż brązowy z aromatycznym sosem curry z tofu, soczewicą i warzywami (1,6) 220g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu z kawałkami jabłka 150g
Wtorek 08.09	Makaron literki na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem roślinnym 8g, szynka konserwowa (9,10) 20g i ogórkiem małosolnym 15g Herbatka z suszonych owoców 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ŚLIWKI</u>	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 35g, Częstki kalafiora na parze okraszone masłem roślinnym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy z kawałkami owoców i otrębami (1) 150g
Środa 09.09	Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Kiełki słonecznika 5g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Rumszyk wieprzowy (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 60g/60g Kuskus (1) 150g Surówka z kalarepki 35g, Zielona surówka z ogórków świeżych i małosolnych ze szczypiorkiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g
Czwartek 10.09	Owsiany kociółek smakosza na mleku migdałowym z kawałkami owoców sezonowych (1,8) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Napar z meliski 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Filet z kurczaka w panierce z sezamu (1,3,11) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka colesław (3,10) posypana płatkami migdałów (8) 35g, Parowana fasolka szparagowa okraszona masłem roślinnym 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g
Piątek 11.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g, Kiełbaska krakowska z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z tuńczyka własnego wyrobu (4) 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 20g, sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka 30g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. podane ze świeżymi owocami (banan, borówka) 60g Mus owocowy własnego wyrobu 60g, kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, kiwi i borówki 1szt.

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