

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



## Śniadanie

## Zupa + owoc

## Drugie danie

## Podwieczorek

Poniedziałek

02.12

Płatki żytnie na mleku owsianym (1) 200ml  
Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g  
Pestki dyni do chrupania 5g,  
Łódzki pomidor 15g,  
Napar z meliski 200ml

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

Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1) 150g  
Ryż paraboliczny 150g,  
Surówka z tartego selera z jabłkiem i marchewką (9) 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Pieczewo maca (1) z miodem naturalnym 2szt.

Wtorek

03.12

Owsianka na mleku sojowym z kawałkami bananów (1,6) 200ml,  
Chleb żytni (1) z masłem roślinnym 8g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 20g i ogórkiem kiszonym 15g  
Herbatka z cytrynką i miodem 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**MANDARYNKA**

Mintaj z pieca (4) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z buraczków 35g,  
Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa

04.12

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Chleb razowy (1) 60g,  
Szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, sałata zielona, ogórek zielony, pomidor 30g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g,  
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Krem z zielonego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**BANAN**

Mini pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie koperkowym (1) 60g,  
Kluski śląskie 150g,  
Surówka z kapusty z tartą marchewką i koperkiem 35g,  
Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulką 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Półka rogalika pszennego (1) z powidłami śliwkowymi

Czwartek

05.12

Jęczmienny jesienny kociłek smakosza na mleku sojowym z jabłkiem i szczyptą cynamonu (1,6) 200ml,  
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g,  
Szynka drobiowa (1) 20g,  
Połówki rzodkiewki 15g,  
Herbatka zielona 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**JABŁKO**

Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt. puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g,  
kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g



Piątek

06.12

Bułeczka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g,  
Parówki z szynki na ciepło prosto z Laponii 2szt.  
podane z keczupem czerwonym jak nos Rudolfa (6) 15g,  
paseczki kolorowej papryki 15g,  
Ulubiony napój Świętego Mikołaja - kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

Śnieżnobiały krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**KIWI**

Puszyste lapońskie pancakes na mleku ryżowym wyrabiane przez Elfy (1,3) 3szt.  
Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 60g,  
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. 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