


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 03.02	Płatki ryżowe na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Pyszne pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania 60g
Wtorek 04.02	Jaglanka na mleku migdałowym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (8) 200ml Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Kiełbasa z indyka (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, Herbatka malinowa 200ml	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i papryką 35g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g
Środa 05.02	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i sałatą masłową 5g, Jajecznicza na maselku roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g, Łódzeczki pomidora 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Gołąbki bez zawijana z ryżem i mięsem mielonym (3) 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g, Mini marchewki parowane okraszone masłem roślinnym 35g, Surówka z mixu sałat z dressingiem ziołowym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g
Czwartek 06.02	Kasza manna na mleku sojowym (6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Napar z meliski 200ml	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Medalion drobiowy z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,10) 35g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
Piątek 07.02	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo mieszane (1) 60g kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, sałata lodowa, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MANDARYNKA	Lasagne z warzywami, mięsem mielonym i sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,9) 180g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 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. 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 10.02	Płatki żytnie na mleku owsianym (1) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, połówka jajka gotowanego na twardo (3) z dipem majonezowym (3,10) Pestki dyni do chrupania 5g, łożeczki pomidora 15g, Napar z meliski 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Łazanki z kapustką słodką i mięsem wieprzowym (1) 220g Słupki marchewki do chrupania 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mini tortille (1) z sosem pomidorowym własnego wyrobu 25g/40g
Wtorek 11.02	Owsianka na mleku migdałowym z kawałkami banana (1,8) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, szynka drobiowa (1) 20g i ogórkiem 15g Napar z rumianku 200ml	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MELON</u>	Miruna z pieca w sezamowej panierce (1,3,4,11) 60g Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką tartą, cebulką i jabłkiem 35g, Buraczki na ciepło (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Środa 12.02	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, paseczki kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1, 1szt./60g, Kasza pęczak (1) 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z dżemem malinowym 2szt.
Czwartek 13.02	Jęczmienny jesienny kociótek smakosza na mleku owsianym z jabłkiem i szczyptą cynamonu (1) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka z liściem (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Pałka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl bananowy na mleku sojowym (6) 150g
Piątek 14.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g, Szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, powidła śliwkowe 20g, rosłonka, ogórek zielony, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Połówka rogalia pszennego z masłem roślinnym i miodem (1)

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