

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

**Zupa +
owoc**

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

03.03

Płatki ryżowe na mleku owsianym (1) 200ml,
Chleb razowy (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
Słupki ogórka zielonego 20g,
Herbatka malinowa 200ml

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

Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9) 150g/150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wafle kukurydziane z miodem naturalnym 2szt.

Wtorek

04.03

Gryczanka na mleku sojowym z kawałkami bananów (6) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g,
Szynka drobiowa (1) 20g,
paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka biała 200ml

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MANDARYNKA

Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,9) 120g
Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g

Środa

05.03

Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masełkiem roślinnym 8g i rozspzonką 5g,
Jajecznica na masełku roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g,
Łódeczki pomidora 15g,
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Zupa koperkowa z makaronem granidne i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MELON

Mintaj z pieca (4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 35g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g

Czwartek

06.03

Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml,
Pieczywo mieszane (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g,
Pasztecik zapiekany (1,3) 20g,
Sałata masłowa 5g,
Połówki rzodkiewki 10g,
Napar z meliski 200ml

Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Pałka z kurczaka (1) 1szt.
Puree ziemniaczane 150g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g,
Surówka z tartej marchewki 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowa galaretko owocowa własnego wyrobu 150g

Piątek

07.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g
szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, sałata lodowa, ogórek, pomidor 30g
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Krem z białych warzyw z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g
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. 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 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 10.03	Płatki żytnie na mleku migdałowym (1,8) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Pestki dyni do chrupania 5g, Paski kolorowej papryki 15g, Napar z meliski 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1) 120g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław posypana siemieniem lnianym (3) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopcik (1,3) 2szt.
Wtorek 11.03	Owsianka na mleku owsianym z kawałkami jabłka (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g i ogórkiem zielonym 15g Napar z rumianku 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g Pure ziemniaczane 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g, mix sałat z dressingiem ziołowym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki białej rzodkwi i ogórka zielonego z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Środa 12.03	Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Łódzki pomidor 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Plaster pieczeni wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Surówka z buraczków 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki pszennej z miodem i masłem roślinnym (1)
Czwartek 13.03	Jęczmienny zimowy kociótek smakosza na mleku migdałowym z gruszką i szczyptą cynamonu (1) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizzeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Fasolka szparagowa okraszona masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z mlekiem owsianym (1) 150g
Piątek 14.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g, Szynka z liściem (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, powidła śliwkowe 20g, rosłonka, biała rzodkiew, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym 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 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