

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
04.11

Płatki żytnie na mleku sojowym (1,6) 200ml
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g
Pestki dyni do chrupania 5g,
Paski papryki 15g,
Napar z meliski 200ml

Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ŚLIWKA

Makaron z owocami (1) 220g,
kompot wieloowocowy 200ml

Pieczywo maca (1) z powidłami śliwkowymi 2szt.

Wtorek
05.11

Jaglanka na mleku owsianym z kawałkami bananów (1) 200ml,
Chleb żytni (1) z masłem roślinnym 8g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 20g i 10deczkami pomidora 15g
Herbatka z cytrynką i miodem 200ml

Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MELON

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 35g,
Buraczki na ciepło (1) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym własnego wyrobu 25g/40g

Środa
06.11

Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
Słupki ogórka kiszzonego 15g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

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

Gołąbek bez zawijania z sosem pomidorowym (1) własnego wyrobu 60g/ 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g

Czwartek
07.11

Jęczmienny jesienny kociołek smakosza na mleku sojowym z jabłkiem i szczyptą cynamonu (1,6) 200ml,
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Połędwica królewska (1) 20g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka zielona 200ml

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

Półędwiczki drobiowe (1) 60g z sosem koperkowym własnego wyrobu (1) 60g
Kasza kuskus (1) 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g
Surówka z tartej kalarepki 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

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

Piątek
08.11

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g,
Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g,
pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczyptą (3) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, sałata zielona, ogórek zielony, pomidor 30g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Puszyste pancakes na mleku ryżowym własnego wyrobu (1,3) 3szt.
Mus owocowy z kawałkami owoców własnego wyrobu 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