

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

06.07

Kasza kukurydziana na mleku sojowym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,6) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g
Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml

Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BRZOSKWINIA

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

Stupki warzyw do chrupania 60g

Wtorek

07.07

Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami bananów 200ml
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, pomidorki koktajlowe 15g, Herbatka miętowa 200ml

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

Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem roślinnym 35g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem i ogórkiem z sosem vinegret posypana kiełkami słonecznika 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy z dodatkiem mleka owsianego (1) 150g

Środa

08.07

Butka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozponką 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Stupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml

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

Bitka drobiowa (1) w sosie koperkowym (1) 60g/60g
Kuskus (1) 150g, Surówka wielowarzynna z białą rzodkwią i koperkiem 35g, Surówka z ogórków małosolnych, papryki i cebulki czerwonej 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Czwartek

09.07

Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka doskonała w smaku (6) ze szczypiorkiem 20g, Stupki białej rzodkwi 15g, Rozponka 5g, Herbatka z miodem i cytrynką 200ml

Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUZ

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

Piątek

10.07

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 60g z szynką z liściem (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 20g, rzodkiewka, ogórek, papryka 30g
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

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

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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 dietetykę mgr inż. Ewelinę Pawełkę

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



ór



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

13.07

Musli naturalne z rodzynkami na mleku migdałowym (1,8) 200ml,
Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g
Plasterki rzodkiewki 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

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

Ryż paraboliczny 150g w delikatnym sosie curry z kawałkami indyka (1) 120g
Surówka z tartej marchewki 35g,
Surówka colesław (3,10) z prażonymi ziarnami słonecznika 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Butka pszenna (1) z miodem ½ szt.

Wtorek

14.07

Kasza manna na mleku sojowym z kawałkami gruszki (1,6) 200ml
Chleb mieszany (1) 50g z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g,
Filet drobiowy gotowany 20g
Łódeczki pomidora 15g
Herbatka rooibos 200ml

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

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Puree ziemniaczanej 150g,
Mix sałat z dipem ziołowym 35g,
Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulą 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl malinowy z mlekiem owsianym (1) 150g

Środa

15.07

Buteczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
słupki ogórka kiszzonego 15g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BRZOSKWINIA

Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1) 120g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z buraczków 35g,
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkiewą i papryką 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g

Czwartek

16.07

Płatki owsiane na mleku migdałowym (1,8) z żurawiną 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka biała 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUZ

Kotlet pożarski (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt kokosowy warstwowo musowym owocowym 150g

Piątek

17.07

SZWEDZKI STÓŁ
Buteczka veka (1) 60g,
Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g,
połówka jajka na twardo z sosem majonezowym i szczypiorkiem (3,10) dżem wiśniowy 20g, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor 30g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Krem z pomidorów z 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

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