

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

06.01

**DZIEŃ WOLNY**

Wtorek

07.01

Płatki orkiszowe na mleku owsianym (1) 200ml,  
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g,  
Gouda bez alergenów 15g, słupki ogórka 15g,  
Napar z meliski 200ml

Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,9)  
250 ml  
**GRUSZKA**

Makaron z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 220g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Veka (1) z masłem roślinnym i miodem 2szt.

Środa

08.01

Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i pomidorem 15g  
Jajecznica na masle roślinnym z szczypiorkiem (3) 80g,  
Powidła śliwkowe 15g,  
kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

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

Pieczony filet drobiowy w ziołach (1) 60g  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g,  
Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Czwartek

09.01

Zimowy jęczmienny kociotek smakosza na mleku sojowym z tartym jabłkiem i otrębami (1,6) 200ml,  
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, i rzodkiewką 10g,  
Paszтет biały z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g,  
Herbatka z suszonych owoców 200ml

Kapuśniak z naturalnie kiszzonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9)  
250ml  
**MANDARYNKA**

Plaster szynki (1) 60g w delikatnym sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 60g,  
Kasza gryczana 150g,  
Surówka z buraczków 35g,  
Bukiet kolorowych warzyw na parze okraszonych masłem roślinnym 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie z owoców i warzyw własnego wyrobu 150g

Piątek

10.01

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Chleb kukurydziany (1) 60g, szynka z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g,  
Pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g,  
Pomidor, papryka, ogórek zielony 30g,  
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9)  
250ml  
**JABŁKO**

Puszyste pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt. z mussem owocowym własnego wyrobu 60g,  
Słupki marchewki do chrupania 30g,  
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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> <b>13.01</b>	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 8g i rzodkiewką 15g, Gouda bez alergenów 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>GRUSZKA</b></u>	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3) 40g, Ryż paraboliczny 150g Surówka colesław (3) posypana płatkami migdałów (8) 35g, Surówka z ogórków kiszonych, papryką i posiekaną cebulką 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu 150g
<b>Wtorek</b> <b>14.01</b>	Kasza manna na mleku sojowym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1) 200ml, Bułka z dynią (1) ½ szt. gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z lipy 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>KIWI</b></u>	Mięсны gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g/60g, kluski śląskie 150g, Surówka wielowarzywna z kukurydzą i papryką 35g, Buraczki na ciepło (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
<b>Środa</b> <b>15.01</b>	Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g i pomidorem 20g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Zupa koperkowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>BANAN</b></u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i cebulką 35g, Mini marchewka okraszona masłem roślinnym 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach podane z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
<b>Czwartek</b> <b>16.01</b>	Owsianka na mleku sojowym z kawałkami gruszki (1,6) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, sałatą lodową i rzodkiewką, Szynka z liściem (1) 20g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Paprykowa pałka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką 35g, Fasolka szparagowa na ciepło okraszona masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Potówka rogalika pszennego (1) z powidłami śliwkowymi
<b>Piątek</b> <b>17.01</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Chleb słonecznikowy (1) 60g, kielbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem własnego wyrobu (3) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, Pomidor, papryka, ogórek zielony 30g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Krem z marchewki ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>MANDARYNKA</b></u>	Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1) 220g, Słupki ogórki do chrupania 30g 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