


# 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>08.06</b>	Mleczna kasza kukurydziana z kleksem musu owocowego własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Paski chrupiącej kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b><u>JABŁKO</u></b>	NOWOŚĆ: Bajeczny makaron MINIONKI z truskawkami (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g
<b>Wtorek</b>  <b>09.06</b>	Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) z żurawiną 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka słoneczna (6) 20g, pomidorki koktajlowe 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b><u>TRUSKAWKA</u></b>	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (310) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Surówka colesław z kiełkami rzodkiewki (3,10) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g
<b>Środa</b>  <b>10.06</b>	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozspanką 5g, Jajecznica na masle roślinnym z posiekany szczypiorkiem (3) 80g, Połówki rzodkiewek 15g, Kawa zbożowa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b><u>BANAN</u></b>	Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym (1) 60g/60g Kluski śląskie 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i kiełkami słonecznika z sosem winegret 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pudding z tapioki na mleku sojowym (6) z musem owocowym własnego wyrobu 150g
<b>Czwartek</b>  <b>11.06</b>	Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów, Zielony ogórek pokrojony w słupki 15g, Rozspanka 5g, Herbatka z miodem i cytrynką 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b><u>ARBUZ</u></b>	Potrawka z kurczaka z kolorowymi warzywami (1) 120g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
<b>Piątek</b>  <b>12.06</b>	<b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b> Chleb pszenno - żytni (1) 60g szynka doskonała w smaku (6) 30g, gouda bez alergenów 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 20g, mix świeżych warzyw: rzodkiewka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b><u>GRUSZKA</u></b>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g Puree ziemniaczane 150g, NOWOŚĆ: Surówka z ogórków małosolnych z marchewką i cebulką 35g, Parowane mini marchewki okraszone masłem roślinnym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, truskawki, borówki i melona 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



ór

 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>15.06</b>	Musli naturalne zbożowe z rodzynkami na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Zupa krem z kolorowych warzyw z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>ARBUZ</b>	NOWOŚĆ: Makaron z mięsem drobiowym w sosie z pomidorów z posiekanym koperkiem (1) 220g Słupki marchewki do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml	Bułka pszenna (1) z miodem ½ szt.
<b>Wtorek</b>  <b>16.06</b>	Gęsta kasza manna na mleku sojowym z kawałkami gruszki (1,6) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g Łódzki pomidor 15g Herbatka rooibos 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>BANAN</b>	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczanej 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 35g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
<b>Środa</b>  <b>17.06</b>	Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka zielonego i małosolnego 15g, Kawa zbożowa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z tartego selera z brzoskwinia (9) 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
<b>Czwartek</b>  <b>18.06</b>	Jęczmienny kociótek smakosza na mleku owsianym z kawałkami sezonowych owoców (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka wyśmienita (6) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>NEKTARYNKA</b>	Filet z indyka z pieca w sezamowej panierce (1,3,11) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Parowany kalafior okraszony masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt kokosowy własnego wyrobu z kawałkami owoców
<b>Piątek</b>  <b>19.06</b>	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veqa (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 migdałowym (8) 200ml	Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>JABŁKO</b>	NOWOŚĆ: Puszyste racuchy na mleku ryżowym z jabłkami (1,3) 3szt. 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