


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.06	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Słonecznik do chrupania 5g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartych nowalijek (9) 35g, Surówka colesław (3,9) posypana pestkami dyni 35g kompot wieloowocowy 200ml	Połówka butki kajzerki (1) z miodem
Wtorek 10.06	Kasza manna na mleku migdałowym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,8) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Pasztet zapiekany (1,3) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 35g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g
Środa 11.06	Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozponką 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Zupa koperkowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Plaster schabu (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Surówka wielowarzywna 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym na jogurcie (3) 60g/60g
Czwartek 12.06	Płatki orkiszowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masłem roślinnym 8g, Szyńka z liściem (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z miodem i cytrynka 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>TRUSKAWKI</u>	Pałka z kurczaka z (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy z kawałkami owoców sezonowych własnego wyrobu 150g
Piątek 13.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozponka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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



rettman

Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.06

Płatki jaglane na mleku
sojowym (6) 200ml
Chleb razowy (1) 50g z
masłem roślinnym 8g, gouda
bez alergenów 20g
Plasterki rzodkiewki 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

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

Makaron spaghetti (1) z
pomidorowym pesto własnego
wyrobu (1,9) 150g/150g
kompot wieloowocowy 200ml

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

Wtorek

17.06

Musli naturalne na mleku
owsianym (1) 200ml,
Chleb słonecznikowy (1) z
masłem roślinnym 8g i sałatą
lodową 5g,
Kiełbasa krakowska sucha (1)
20g
Iłdeczki pomidora 10g
Herbatka rooibos 200ml

Zupa pomidorowa z
ryżem i zieloną
natką pietruszki
(1,9) 250ml
**BORÓWKI
AMERYKAŃSKIE**

NOWOŚĆ: Filet z miruny (1,4) 60g
w delikatnym sosie koperkowym
własnego wyrobu (1) 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g,
Buraczki na ciepło (1) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt wegański
z mussem owocowym
własnego wyrobu
przekładany
warstwowo posypyany
wiórkami kokosowymi
150g

Środa

18.06

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

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

Kotlet mielony tradycyjny (1,3)
60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z pomidorków 35g
Fasolka szparagowa z masłem
roślinnym i bułką tartą (1) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowy szaszłyk
owocowy z ananasa,
melona zielonego,
borówki i truskawki
1szt.

Czwartek

19.06

BOŻE CIAŁO

Piątek

20.06

Chleb wieloziarnisty (1) 60g z
masłem roślinnym 8g,
Pierś królewska (1) 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Kakao na mleku sojowym (7)
200ml

Zupa kalafiorowa z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml
JABŁKO

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