


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.12	Płatki jaglane na mleku owsianym (1) z mussem jabłkowym własnego wyrobu 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka rooibos 200ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Filet z kurczaka w sosie dyniowo – porowym (1) 150g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki 35g kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g, Chrupki kukurydziane 2szt.
Wtorek 10.12	Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem roślinnym 8g, Szyunka z liściem (1) 20g, Łódzki pomidora 15g, Herbatka z suszonych owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 35g, Fasolka szparagowa na parze okraszona masłem roślinnym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Środa 11.12	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Paski kolorowej papryki do chrupania 15g, Pestki słonecznika do chrupania 5g Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MANDARYNKA	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g, Buraczki na ciepło (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretki owocowe własnego wyrobu 150g
Czwartek 12.12	Jęczmienny rozgrzewający kociołek smakosza z gruszką na mleku owsianym (1) 200ml Chleb żytni (1) z masłem roślinnym 8g, Hummus własnego wyrobu 20g, Plasterki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka z lipy 200ml	Zupa koperkowa makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Kotlet schabowy z pieca w panierce z bułki tartej (1,3) 60g Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Kapustka zasmażana (1) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułeczki kajzerki (1) z miodem
Piątek 13.12	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny 60g kielbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, powidła śliwkowe sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek zielony 30g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. Kalarepka 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

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



Jadłospis dla diety bezmlecznej

 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 16.12	Bułeczka pszenna (1) 1 szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ogórki kiszane do chrupania w słupkach 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z miodem naturalnym 2szt.
Wtorek 17.12	Makaron alfabet na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem roślinnym, 8g i rozspanką 5g, Pierś królewska (1) 20g, Iłdeczki pomidora 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g Pure ziemniaczane 150g, Surówka tartej kalarepki 35g, Surówka z czerwonej kapusty 35g kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g
Środa 18.12	Zimowa owsianka na mleku migdałowym z kawałkami jabłka, cynamonem i miodem (1,8) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Rumszyk wieprzowy (1,3) 60g w ciemnym sosie własnego wyrobu (1) 60g Kasza kuskus (1) 150g, Surówka 4 pory roku posypana siemieniem lnianym 35g, Parowane mini marchewki 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g z posypką z otrębów (1)
Czwartek 19.12	Płatki jęczmienne na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g, Plastry rzodkiewki 15g, Herbatka zielona 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Paprykowe nuggetsy (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartych buraczków 35g, Cząstki kalafiora okraszone masłem roślinnym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z mlekiem sojowym (6) 150g
Piątek 20.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g, Połówka jajka na twardo z dipem majonezowym ze szczypiorkiem (3) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy 20g, sałata masłowa, ogórek, pomidor 30g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Świąteczny barszczyk czerwony z ziemniakami i warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MANDARYNKA	Wigilijne krokiety na mleku ryżowym z kapustą i pieczarkami (1,3) 2szt. Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i suszoną żurawiną 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Świąteczne ciasto bezmleczne (3) 70g 

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