


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



| <br><b>rettman</b> | Śniadanie   | Zupa +<br>owoc   | Drugie danie  | Podwieczorek  |
|---|---|--|---|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>11.05</b>   | Kasza kukurydziana na mleku sojowym z żurawiną suszoną (1,6) 200ml<br>Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g<br>Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml   | Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><b>JABŁKO</b>                       | Makaron świderki (1) z sosem mięsno - warzywnym (1,9) 150g/150g,<br>Kalarepka w słupach 35g, kompot wieloowocowy 200ml  | Słupki warzyw do chrupania 60g  |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>12.05</b>   | Owsianka na mleku migdałowym z jabłkiem (1,8) 200ml<br>Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka słoneczna (6) 20g, pomidorki koktajlowe 15g, Herbatka miętowa 200ml   | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><b>BANAN</b>                         | Kotlecik rybny (1,3,4) 60g<br>Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulą 35g,<br>Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml | Shake owocowy z mlekiem owsianym (1) 150g                                     |
| <b>Środa</b><br><br><b>13.05</b>  | Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozspinką 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml  | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><b>KIWI</b>                           | Filet z indyka w panierce sezamowej z pieca (1,3,11) 60g<br>Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g,<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml        | Pudding z tapioki na mleku sojowym (6) z mussem owocowym własnego wyrobu 150g |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>14.05</b>   | Jęczmienny kociołek smakosza na mleku owsianym z bananem (1) 200ml,<br>Chleb kukurydziany (1) z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki białej rzodkwi 15g, Roszponka 5g, Herbatka z miodem i cytrynką 200ml                           | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><b>GRUSZKA</b> | Plaster schabu (1) 60g w sosie pieczarkowym (1) 60g, Kuskus (1) 150g,<br>Surówka z buraczków 35g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                    | Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.         |
| <b>Piątek</b><br><br><b>15.05</b>   | <b>SZWEDZKI STÓŁ</b><br>Chleb pszenno - żytni (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<br>Kakao na mleku sojowym (6) 200ml | Zupa krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><b>MELON</b>                    | Ryż brązowy zapiekany z owocami 220g, 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



ór

| <br><b>rettman</b> | Śniadanie   | Zupa + owoc   | Drugie danie   | Podwieczorek  |
|---|---|---|--|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>18.05</b>   | Musli naturalne z rodzynkami na mleku migdałowym (1,8) 200ml,<br>Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g<br>Plasterki rzodkiewki 15g,<br>Herbatka rumiankowa 200ml   | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><u><b>JABŁKO</b></u>       | Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1) 220g,<br>kompot wieloowocowy 200ml  | Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g                              |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>19.05</b>   | Kasza manna na mleku owsianym z kawałkami gruszek (1) 200ml<br>Chleb razowy (1) z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g,<br>Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g<br>Łódeczki pomidora 15g<br>Herbatka rooibos 200ml   | Zupa koperkowa ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><u><b>BANAN</b></u>      | Limanda w panierce z pieca (1,3,4) 60g,<br>Puree ziemniaczanej 150g,<br>Surówka z sałaty z zielenką 35g,<br>Surówka z czerwonej kapusty 35g,<br>kompot wieloowocowy 200ml                                    | Mus owocowy własnego wyrobu 150g                                  |
| <b>Środa</b><br><br><b>20.05</b>  | Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g,<br>Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,<br>słupki ogórka kiszzonego 15g,<br>Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml  | Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><u><b>GRUSZKA</b></u>                   | Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1) 120g<br>Kluski śląskie 150g,<br>Buraczki na ciepło (1) 35g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 35g,<br>kompot wieloowocowy 200ml | Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>21.05</b>   | Płatki jęczmienna na mleku migdałowym z jabłkiem (1,8) 200ml,<br>Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g,<br>Szynka wyśmienita (6) 20g,<br>Paski kolorowej papryki 15g,<br>Herbatka biała 200ml  | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><u><b>KIWI</b></u> | Pieczona pałka z kurczaka (1) 1szt.<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z tartego selera z brzoskwinia (9) 35g,<br>Mini marchewki na ciepło 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml                          | Jogurt owsiany (1) z kawałkami owoców                             |
| <b>Piątek</b><br><br><b>22.05</b>   | <u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u><br>Bułeczka veka (1) 60g,<br>Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g,<br>półówka jajka na twardo z sosem majonezowym i szczypiorkiem (3,10) dżem wiśniowy 20g, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor 30g,<br>Kakao na mleku sojowym (6) 200ml | Krem z papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml<br><u><b>MANDARYNKA</b></u>    | Puszyste pancakes bananowe na mleku ryżowym (1,3) 3szt.<br>Mus owocowy własnego wyrobu 60g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml   | Veka (1) 2szt. z masłem roślinnym i powidłami śliwkowymi          |

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