

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

12.05

Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, półowka jajka na twardo (3) z kleksem majonezu (3)
Słonecznik do chrupania 5g
Ogórek kiszony 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml

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

Aromatyczny sos curry z kawałkami fileta z piersi kurczaka i kolorowymi warzywami (1) 220g
Ryż paraboliczny 150g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Pieczewo chrupkie razowe (1) z miodem 2szt.

Wtorek

13.05

Kasza manna na mleku sojowym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,6) 200ml
Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Paszet biały z fileta (1,3) 20g, łódzki pomidora 15g,
Herbatka miętowa 200ml

Kapuśniak z młodej kapustki z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUS

NOWOŚĆ: Miruna saute w wiosennych ziołach z pieca (1,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków 35g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze okraszonych masłem roślinnym 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Veka z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (1) 2szt.

Środa

14.05

Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozspoką 5g,
Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g,
Słupki ogórka zielonego 15g,
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MELON

Plaster schabu wieprzowego (1) 60g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu (1) 60g,
Kasza pęczak (1) 150g,
Surówka z tartej kalarepki 35g,
Surówka z selera z jabłkiem (9) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Czwartek

15.05

Płatki gryczane na mleku owsianym 200ml,
Chleb kukurydziany (1) z masłem roślinnym 8g,
Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g,
Półowki rzodkiewki 15g,
Herbatka z miodem i cytrynką 200ml

NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Filet drobiowy w chrupiącej panierce z pieca (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym 35g,
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (3,10) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g

Piątek

16.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenno - żytni (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozspoka, ogórek, papryka 30g
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
KIWI

Puszyste pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 19.05	Musli naturalne na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	NOWOŚĆ: Kolorowy makaron z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie koperkowym (1,9) 220g, Surówka z tartej marchewki 35g kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g
Wtorek 20.05	Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka kiszzonego 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 35g, Mix sałat z dipem ziołowym 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku owsianym własnego wyrobu (1) 150g
Środa 21.05	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb razowy (1) z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Szynka konserwowa (9,10) 20g łódeczki pomidora 15g Herbatka rooibos 200ml	Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1) 120g Kluski śląskie 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
Czwartek 22.05	Płatki orkiszowe i owsiane na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BORÓWKI</u> <u>AMERYKAŃSKIE</u>	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Kalafior na ciepło z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców i otrębami (1)
Piątek 23.05	SZWEDZKI STÓŁ Bułeczka veka (1) 60g, Szynka z liściem (1) 30g, gpuda bez alergenów 30g, pasta jajeczna z groszkiem zielonym własnego wyrobu (3) 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	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