

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek
12.11

Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) 200ml,
Chleb wiejski z masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
Dżem malinowy niskosłodzony 10g,
Paski papryki 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml

Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,9) 150g/150g
Kompot wieloowocowy 200ml

Stupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g

Środa
13.11

Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g,
Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g,
Łódeczki pomidora 15g,
Pestki dyni do chrupania 5g
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ŚLIWKA

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g,
Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g,
Chrupki kukurydziane 2szt.

Czwartek
14.11

Jęczmienny kociołek smakosza z jesiennymi owocami na mleku migdałowym (1,8) 200ml
Chleb graham (1) z masłem roślinnym 8g,
Pasta jarzynowa własnego wyrobu,
Plasterki ogórka 15g,
Herbatka z lipy 200ml

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Filet drobiowy (1) w sosie pieczarkowym z kolorowymi warzywami (1) 60g/60g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z selera z jabłkiem (9) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Piątek
15.11

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy 60g
kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, sałata masłowa, rzodkiewka, paski papryki 30g
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt.
Stupki marchewki 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



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

18.11

Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z maselkiem roślinnym 8g, goudą bez alergenów 20g,
Plastry rzodkiewki 15g,
Herbatka zielona 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MANADRYNKA

Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g,
Ryz paraboliczny 150g,
Surówka z tartej marchewki 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

Wtorek

19.11

Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml,
Chleb żytni (1) z maselkiem roślinnym,
8g i rozspoką 5g,
Pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g,
todeczki pomidora 15g,
Herbatka biała 200ml

Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g,
Pure ziemniaczane 150g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g,
Parowane brokuły 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g

Środa

20.11

Rozgrzewająca owsianka na mleku owsianym z kawałkami jabłka, cynamonem i miodem (1) 200ml,
Chleb pszenno - żytni (1) 50g z maselkiem roślinnym 8g,
Paszтет drobiowy własnego wyrobu (1,3) 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka malinowa 200ml

Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Gulasz z szynki wieprzowej (1,9) z kolorowymi warzywami 120g,
Kluski śląskie 150g,
Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Bananowy koktajl na mleku migdałowym (8) 150g,
Biszkopik (1,3) 1szt.

Czwartek

21.11

Bułeczka pszenna (1) ½ szt. z maselkiem 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 sojowym (6) 200ml

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

Kotlet pożarski (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka colesław z marchewką i koperkiem (3) 35g,
Parowana fasolka szparagowa 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g,
Pieczywo maca razowe (1) 1szt.

Piątek

22.11

SZWEDZKI STÓŁ

Bułeczka veka (1) 60g,
Szynka konserwowa (9,10) 30g,
gouda bez alergenów 30g,
hummus własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Pancake na mleku ryżowym (1,3) 3szt.
Polewa owocowa własnego wyrobu 60g
warzywa w słupkach do chrupania 30g,
kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 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