

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

14.09

Jagłanka na mleku sojowym (6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, sałatą masłową 5g, i plasterkami rzodkiewki 10g, Herbatka rooibos 200ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Makaron z ciecierzycy z pomidorowym pesto z własnego wyrobu z dodatkiem soczewicy (1,9) 220g ogórek do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g

Wtorek

15.09

Płatki ryżowe na mleku owsianym z żurawiną suszoną (1) 200ml, Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Pasztet biały z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka biała 200ml

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ŚLIWKI

Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką czerwoną 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, Woda mineralna z cytryną 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

Środa

16.09

Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Słonecznik do chrupania 5g, Paski kolorowej papryki do chrupania 10g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

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

Eskalopek z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Buraczki na ciepło (1) 35g, Surówka z selera z jabłkiem (9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) z kawałkami banana 150g

Czwartek

17.09

Płatki owsiane na mleku sojowym z suszonymi morelami (1,6) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Łódzeczki pomidora 15g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUS

Pulpeciki z szynki wieprzowej na jeden kęs (1,3) 3szt. w sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 60g, Kluski śląskie 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g, Surówka z pomidorów i szczypiorku z sosem vinegret 35g, Woda mineralna z miętą 200ml

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

Piątek

18.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z ryby własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, ogórek małosolny, rzodkiewka, papryka 30g Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie roślinnym 60g, kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, kiwi i borówki 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

21.09

Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g, Roszponka 5g, Plastry pomidora 15g, Herbatka zielona 200ml

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BRZOSKWINIA

Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1,6) 4szt. okraszone masłem roślinnym
Surówka z tartej marchewki z 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym własnego wyrobu 60g/60g

Wtorek

22.09

Mix płatków (jęczmienne, orkiszowe, żytnie) na mleku migdałowym (1,8) z dodatkiem jabłka 200ml
Chleb wieloziarnisty (1) z masłem roślinnym, 8g i sałatą masłową 5g, szynka wyśmienita (6) 20g, półówki rzodkiewki 15g, Herbatka malinowa 200ml

Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ŚLIWKI

Miruna z pieca w sezamowej panierce (1,3,4,11) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 35g, Mix sałat z dipem vinegret 35g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu z borówkami amerykańskimi 150g

Środa

23.09

Bułeczka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BORÓWKI
AMERYKAŃSKIE

Kolorowy gulasz z szynki wieprzowej z kawałkami sezonowych warzyw (1) 120g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej kalarepy 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Shake na mleku owsianym z owocami sezonowymi (1) 150g

Czwartek

24.09

Jęczmienny kociołek smakosza na mleku sojowym z kawałkami brzoskwini (1,6) 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml

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

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) – wyrób własny 60g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Surówka szwedzka 35g, Woda mineralna z cytryną 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g,

Piątek

25.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy (1) 60g, Szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, powidła śliwkowe 20g, sałata lodowa, papryka, ogórek zielony 30g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Zupa krem z marchewki z soczewicą, prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Puszyste racuchy z jabłkami na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie roślinnym 60g, kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt roślinny z owocami i ziarnami – do własnego skomponowania 150g

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