


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 14.10	Kasza jagłana na mleku sojowym (6) z kawałkami owoców 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Goudą bez alergenów 20g, sałatą lodową 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka rooibos 200ml	Zupa z kolorowych jarzyn z sezonowych zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Makaron penne z pomidorowym pesto (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułeczki pszennej z miodem (1)
Wtorek 15.10	Płatki ryżowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb z ziarnami z masłem roślinnym 8g, Pasztet biały z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g, Łódzeczki pomidora 15g, Herbatka malinowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MELON</u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 35g, Fasolka szparagowa okraszona masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g, Paluch kukurydziany 1szt.
Środa 16.10	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i sałatą masłową 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Paski kolorowej papryki do chrupania 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Kotlet pożarskiego (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizéria z ogórków i rzodkiewek 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopczik (1,3) 2szt.
Czwartek 17.10	Płatki żytnie na mleku owsianym (1) 200ml Chleb słonecznikowy (1) z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Plasterki ogórka małosolnego 15g, Napar z meliski 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1) 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Kapusta zasmażana z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g Surówka z selera korzeniowego z sezonowymi warzywami (9) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Galaretko owocowa własnego wyrobu 150g
Piątek 18.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, rosłonka, rzodkiewka, ogórek zielony 30g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ŚLIWKA</u>	Puszyste pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt. z musem owocowym własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g

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
21.10

Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ogórki do chrupania w słupkach 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Gyros drobiowy (1) 60g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka ze słodkiej kapusty z marchewką i koperkiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml

Pieczywo chrupkie (1) z powidłami śliwkowymi 2szt.

Wtorek
22.10

Makaron alfabet na mleku migdałowym (1,6) 200ml, Chleb razowy (1) z masłem roślinnym, 8g i rozszonką 5g, połówka jajka na twardo (3) z dipem majonezowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 10g, łódeczki pomidora 15g, Herbatka zielona 200ml

Tradycyjny żurek z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
KIWI

Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 35g, Brokuły na parze 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa
23.10

Mix płatków (jęczmień, orkiszowe, jaglane) na mleku owsianym (1) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, szynką z indyka (1) 20g, Plastry rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml

Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Półdzwiczki drobiowe w sosie pomidorowym (1) 60g/60g, Kasza bulgur (1) 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g kompot wieloowocowy 200ml

Kisiel owocowy 150g

Czwartek
24.10

Owsianka na mleku sojowym z kawałkami jabłka (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Paszтет drobiowy własnego wyrobu (1,3) 10g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka miętowa 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ŚLIWKA

Kotlecik mielony (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 35g, kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g, Wafel kukurydziany 1szt.

Piątek
25.10

SZWEDZKI STÓŁ

Bułeczka veka (1) 60g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser gouda bez alergenów 30g, pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, powidła śliwkowe 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

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

Pierogi z owocami (1,3) 4szt. okraszone masłem roślinnym Słupki marchewki 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