

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>17.02</b>	Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masełkiem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Słonecznik do chrupania 5g Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Kapuśniak z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>JABŁKO</b>	Makaron z pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g
<b>Wtorek</b>  <b>18.02</b>	Jaglanka na mleku owsianym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g, Pasztet biały z fileta (1,3) 20g, Łódzki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa brokułowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>MANDARYNKA</b>	Mintaj z pieca (4) w ziołach 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna 35g Mini marchewka parowana okraszona masełkiem roślinnym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku migdałowym (8) 150g
<b>Środa</b>  <b>19.02</b>	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masełkiem roślinnym 8g i rozspinką 5g, Jajecznica na masełku roślinnym (3) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>MELON</b>	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w kremowym sosie pomidorowym (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej kalarepki 35g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
<b>Czwartek</b>  <b>20.02</b>	Płatki żytnie na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masełkiem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z miodem i cytrynka 200ml	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>BANAN</b>	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 35g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach z dipem paprykowym 60g/60g
<b>Piątek</b>  <b>21.02</b>	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozspinka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku osianym (1) 200ml	Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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. 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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  24.02	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, połówka jajka na twardo (3) z sosem majonezowym (3,10) Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>JABŁKO</b>	Kuskus (1) 150g z kawałkami fileta z kurczaka w sosie koperkowym (1) 150g Surówka z tartej marchewki 35g, Mix sałat z dipem ziołowym 35g kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem czosnkowym (3) własnego wyrobu 60g/60g
<b>Wtorek</b>  25.02	Musli naturalne na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb ze słonecznikiem (1) z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g tódeczki pomidora 15g Herbatka rooibos 200ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>MANDARYNKA</b>	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z ogórków kiszonych, papryki czerwonej i drobno posiekanej cebulki 35g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Shake owocowy z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g
<b>Środa</b>  26.02	Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>KIWI</b>	Polędwiczka drobiowa (1) 60g w sosie pieczarkowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Buraczki na ciepło (1) 35g, Surówka colesław (3,10) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g, Wafel ryżowy 1szt.
<b>Tłusty Czwartek</b>  27.02	Płatki orkiszowe na mleku sojowym z (1,6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Pierś królewska (1) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>BANAN</b>	Tradycyjny kotlet schabowy z pieca w panierce z bułki tartej (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.
<b>Piątek</b>  28.02	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Bułeczka veka (1) 60g, Szynka z liściem (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, dżem malinowy niskosłodzony 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Krem z dyni i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Puszyste pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt. kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki kajzerki (1) z 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. 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