

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
17.03

Kasza manna na mleku
sojowym z kleksem musu
owocowego własnego
wyrobu (1,6) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g
z masłem roślinnym 8g,
gouda bez alergenów 20g
Słonecznik do chrupania 5g
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka truskawkowa
200ml

Wiosenna zupa
jarzynowa z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml
JABŁKO

Łazanki z kapustą i mięsikiem
wieprzowym (1) 220g
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki warzyw do
chrupania 60g

Wtorek
18.03

Płatki zbożowe na mleku
owsianym (1,8) 200ml
Chleb graham (1) 50g z
masłem roślinnym 8g,
Kiełbasa krakowska sucha (1)
20g, Łódzki pomidor 15g,
Herbatka miętowa 200ml

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

Mintaj z pieca w ziołach (4)
60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Parowane mini marchewki
okraszone masłem
roślinnym 35g,
Surówka z kiszonej kapusty z
marchewką, jabłkiem i cebulką
35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo –
warzywne z dodatkiem
mleka owsianym (1) 150g

Środa
19.03

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

Zupa z fasolką
szparagową i
ziemniakami z
zieloną natką
pietruszki
(1,9) 250ml
MELON

Polędwiczki drobiowe (1) 60g
w kremowym sosie
pomidorowym (1) 60g
Kasza bulgur 1) 150g,
Surówka z białej kapusty z
koperkiem 35g,
Surówka z tartej kalarepki
(3,10) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa
własnego wyrobu 150g

Czwartek
20.03

Płatki gryczane na mleku
sojowym (6) 200ml,
Chleb kukurydziany (1) z
masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka z miodem i
cytrynką 200ml

Delikatna zupa
ryżowa z
kawałkami
warzyw i zieloną
natką pietruszki
(1,9) 250ml
BANAN

Tradycyjny kotlet mielony (1,3)
60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
35g,
Buraczki na ciepło (1) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Mini tortille kukurydziane
(1) 35g z dipem
paprykowym własnego
wyrobu 40g

Piątek
21.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenno - żytni (1) 60g
z szynką z indyka (1) 30g,
pasta z jarzynowa własnego
wyrobu 30g, tuńczyk w sosie
własnym (4) 20g, dżem
truskawkowy niskosłodzony
20g, rozspanka, ogórek,
papryka 30g
Kakao na mleku owsianym
(1) 200ml

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

Naleśniki na mleku ryżowym z
dżemem owocowym
niskosłodzony (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. 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 24.03	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 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 JABŁKO	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Surówka colesław (3,10) posypana siemieniem lnianym 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Bułka kajzerka (1) z miodem ½ szt.
Wtorek 25.03	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (1,8) 200ml Chleb razowy (1) z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Południca królewska (1) 20g Łódeczki pomidora 15g Herbatka rooibos 200ml	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczne 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Kalafior na ciepło okraszony masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
Środa 26.03	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 sojowym (6) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 35g, Parowana fasolka szparagowa 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
Czwartek 27.03	Płatki orkiszowe i owsiane na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Pasztecik biały z fileta (1,3) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z selera z jabłkiem (9) 35g, Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl z owoców sezonowych na mleku owsianym (1) 150g
Piątek 28.03	SZWEDZKI STÓŁ Bułeczka veka (1) 60g, Szynka z liściem (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, dżem wiśniowy 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MANDARYNKA	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