


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.01	Płatki jaglane na mleku sojowym (6) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g, Słonecznik do chrupania 5g Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo maca (1) z miodem 2szt.
Wtorek 21.01	Makaron literki na mleku owsianym z kleksem (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Pasztet biały z fileta (1,3) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 35g Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania 60g
Środa 22.01	Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i roszponką 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MELON	Pulpeciki na jeden kęs (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 60g/60g Kasza bulgur (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki kajzerki z dżemem owocowym niskosłodzonym (1)
Czwartek 23.01	Płatki żytnie na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z miodem i cytrynka 200ml	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Eskalopek z indyka (1,3) 60g z Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 35g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
Piątek 24.01	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, powidła śliwkowe 20g, roszponka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

27.01

Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (1,8) 200ml
Chleb razowy (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g
Plasterki rzodkiewki 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

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

Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1) 220g
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafel kukurydziany z dżemem truskawkowym 2szt.

Wtorek

28.01

Musli naturalne na mleku sojowym (1,6) 200ml,
Chleb pszenny (1) z masełkiem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g,
Gouda bez alergenów 20g
Iłdeczki pomidora 15g
Herbatka rooibos 200ml

Żurek z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 35g,
Mini marchewka na parze okraszona masełkiem roślinnym 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa

29.01

Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masełkiem roślinnym 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
słupki ogórka kiszzonego 15g,
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

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

Kotlet pożarski (1,3) 60g
Pure ziemniaczane 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g,
Fasolka szparagowa okraszona masełkiem roślinnym i bułką tartą (1) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy na mleku sojowym (6) 150g

Czwartek

30.01

Płatki jaglane na mleku migdałowym (8) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g,
Pieś królewska (1) 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka biała 200ml

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

Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g/60g,
Kasza gryczana 150g,
Buraczki na ciepło (1) 35g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowa galaretko owocowa własnego wyrobu 150g

Piątek

31.01

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 60g,
Szynka z liściem (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, dżem malinowy niskosłodzony 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g,
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MANDARYNKA

Puszyste pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g
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