

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
20.07

Płatki orkiszowe z suszoną morelą na mleku sojowym (1,6) 200ml,
Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 20g,
Paski kolorowej papryki 20g,
Herbatka malinowa 200ml

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

Makaron łazanki z młodą kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1) 220g,
Słupki marchewki do chrupania 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Półówka rogalia pszennego (1) z masłem roślinnym i powidłami śliwkowymi

Wtorek
21.07

Gryczanka na mleku owsianym z kawałkami owoców sezonowych (1) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Szynka słoneczna (6) 20g,
słupki ogórka zielonego 15g,
Herbatka biała 200ml

Krupnik z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
NEKTARYNKA

Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Kolorowa surówka wielowarzywna 35g,
Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Środa
22.07

Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g
Półówki rzodkiewki 15g,
Jajecznica na masle roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g,
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUZ

Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie koperkowym (1) 60g,
Kluski śląskie 150g
Surówka z pomidorów koktajlowych, ogórków i cebulki 35g
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g

Czwartek
23.07

Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g
Filet gotowany 20g
Sałata zielona 5g,
Plasterki pomidora 15g,
Herbatka z cytryną 200ml

Zupa z młodej kapusty i pomidorów z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Pałka z kurczaka (1) 1szt.
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z ogórków małosolnych z papryką, marchewką i cebulką 35g,
Surówka z tartego selera z brzoskwinia (9) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g

Piątek
24.07

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb wieloziarnisty (1) 60g szynka doskonała w smaku (6) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta warzywno – drobiowa własnego wyrobu 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony, papryka kolorowa, ogórek, sałata 30g
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Krem z młodych marchewek z nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BRZOSKWINIA

Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym
Kompot wieloowocowy 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g
Biszkopcik (1,3) 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

27.07

Płatki ryżowe na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g
Pestki dyni do chrupania 5g, plasterki ogórka 15g, Napar z mięty 200ml

Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MELON

Ryż paraboliczny w sosie słodko kwaśnym z filetem z piersi kurczaka i warzywami (1) 220g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Wafel kukurydziany z dżemem malinowym 2szt.

Wtorek

28.07

Owsianka na mleku sojowym z kawałkami jabłka (1,6) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g
Sałata lodowa 5g
Pomidor w plastrach 15g
Napar z rumianku 200ml

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

Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g, Surówka z tartej kalarepy 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

Środa

29.07

Bułka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, paski kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUZ

Plaster schabu (1) z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g/60g
Kasza bulgur (1) 150g
Surówka z tartej marchewki 35g,
Sałata lodowa z rzodkiewką, papryką i szczypiorkiem 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Warzywa w słupkach 60g

Czwartek

30.07

Czekoladowa kasza manna na mleku owsianym z kawałkami nektarynki (1,8) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka wyśmienita (1) 20g
Połówki rzodkiewek 15g, Herbata zielona 200ml

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

Kotlet mielony drobiowy (1,3) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 35g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo – warzywne 150g

Piątek

31.07

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g
szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, połówka jajka na twardo (3) z dipem majonezowym 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, papryka w paskach, ogórek, pomidor 30g
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Zupa krem z czerwonych warzyw z ziarnami zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
NEKTARYNKA

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt.
Kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona, 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