

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



## Śniadanie

## Zupa + owoc

## Drugie danie

## Podwieczorek

**Poniedziałek**  
22.06

Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml,  
Chleb razowy (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g,  
Gouda bez alergenów 20g,  
Słupki ogórka zielonego 20g,  
Herbatka malinowa 200ml

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

Gyros z indyka (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3,10) 40g,  
Ryż paraboliczny 150g  
Surówka z tartej marchewki 35g,  
Mix sałat z dressingiem ziołowym 35g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem naturalnym 2szt.

**Wtorek**  
23.06

Kasza manna na mleku sojowym z kawałkami jabłek (1,6) 200ml  
Chleb słonecznikowy (6) 50g z masełkiem roślinnym 8g,  
Szynka drobiowa (1) 20g,  
paski kolorowej papryki 15g,  
Herbatka biała 200ml

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**ARBUZ**

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g,  
Fasolka szparagowa z masełkiem roślinnym i bułką tartą (1) 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g

**Środa**  
24.06

Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masełkiem roślinnym 8g i rozspzonką 5g,  
Jajecznica na masełku roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g,  
Łódeczki pomidora 15g,  
Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml

Botwinka z zieleńką i natką pietruszki (1,9) 250ml  
**TRUSKAWKI**

Pałka z kurczaka z pieca (1) 1szt.  
Puree ziemniaczane 150g,  
Surówka wielowarzywna 35g,  
Surówka z czerwonej kapusty 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym 60g/60g

**Czwartek**  
25.06

Płatki ryżowe z mlekiem owisanym i rodzynkami (1) 200ml,  
Pieczywo mieszane (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g,  
Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g,  
Sałata masłowa 5g,  
Połówki rzodkiewki 10g,  
Napar z meliski 200ml

Zupa z zielonego groszku z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**BANAN**

Gulasz węgierski z kawałkami mięsa i warzywami (1) 120g,  
Kasza bulgur (1) 150g  
surówka z tartej kalarepki 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

**Piątek**  
26.06

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Chleb kukurydziany (1) 60g  
filet drobiowy gotowany 30g, ser gouda 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, papryka, ogórek, pomidor 30g  
Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml

Krem z marchewki z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**JABŁKO**

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

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, truskawki, borówki i melona 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



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>29.06</b>	Płatki żytnie na mleku sojowym z żurawiną suszoną (1,6) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Paski kolorowej papryki 15g, Napar z meliski 200ml	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>BANAN</b></u>	Makaron z truskawkami (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopczyk (1,3) 2szt.
<b>Wtorek</b>  <b>30.06</b>	Bułeczka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, tódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>NEKTARYNKA</b></u>	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g Puree ziemniaczane 150g Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym 60g/60g
<b>Środa</b>  <b>01.07</b>	Owsianka na mleku sojowym z owocami (1,6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, szynka słoneczna (6) 20g i ogórkiem zielonym 15g Napar z rumianku 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>TRUSKAWKA</b></u>	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem i ogórkiem 35g, Surówka z buraczków 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy 150g
<b>Czwartek</b>  <b>02.07</b>	Jęczmienny letni kociótek smakosza na mleku owsianym z nektarynką i płatkami migdałów (1,8) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>ARBUZ</b></u>	Nuggesty drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pudding z tapioki na mleku migdałowym (8) z mussem owocowym własnego wyrobu 150g
<b>Piątek</b>  <b>03.07</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Chleb pszenno (1) 60g, Szynka wyśmienita (6) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, powidła śliwkowe 20g, papryka, ogórek zielony, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa krem z czerwonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Kotlecik rybny (1,3,4) Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków małosolnych z marchewką i papryką 35g, Surówka z młodej białej kapusty z koperkiem 35g, 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