


# 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>23.06</b>	Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem roślinnym 8g, Jajecznica na masłku roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g, słupki ogórka 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>TRUSKAWKI</b></u>	Makaron świderki (1) 220g Polewa z owoców leśnych własnego wyrobu na jogurcie bezmlecznym 60g Kalarepka do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml	Krążki kukurydziane z miodem naturalnym 2szt.
<b>Wtorek</b>  <b>24.06</b>	Makaron literki na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Polędwica drobiowa (1) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka truskawkowa 200ml	Barszcz czerwony z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>GRUSZKA</b></u>	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty białej, buraczków i marchewki 35g, Kalafior na ciepło okraszony masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy otrębami (1) 150g
<b>Środa</b>  <b>25.06</b>	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i ogórkiem 10g, połówki rzodkiewki 15g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Kotlet pożarski (1,3) 60g Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach 60g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,10) 60g
<b>Czwartek</b>  <b>26.06</b>	Gryczanka na mleku owsianym z truskawkami (1) 200ml Pieczywo mieszane (1) z masłem roślinnym 8g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Napar z meliski 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>ARBUZ</b></u>	Plaster szynki wieprzowej (1) 60g w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1) 60g Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka wielowarzywna 35g, Surówka z pomidorów i ogórków z dodatkiem czerwonej cebulki 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
<b>Piątek</b>  <b>27.06</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Chleb słonecznikowy (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, dżem malinowy niskosłodzony, kiełki słonecznika, ogórek małosolny, papryka 30g Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Krem z cukinii, pomidorów i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>BORÓWKI</b></u> <u><b>AMERYKAŃSKIE</b></u>	Pierogi z owocami (1) 220g okraszone masłem roślinnym Słupki marchewki do chrupania 30g 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



 <b>rettman</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa + owoc</b>	<b>Drugie danie</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b>  <b>30.06</b>	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g Pestki dyni do chrupania 5g, plasterki pomidora 15g, Napar z mięty 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (1,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g
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				