

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

23.12

Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Paski papryki 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MANDARYNKA

Pyzy z mięsem okraszone masłem roślinnym 4szt. Słupki ogórka 35g Surówka z pomidorów 35g, kompot wieloowocowy 200ml

Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku ryżowym 150g

Wtorek

24.12

Chleb słonecznikowy (1) 60g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka biała 200ml

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

Pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt. z musem owocowym własnego wyrobu 60g Słupki marchewki do chrupania 30g Kompot wieloowocowy 200ml

Wafle kukurydziane z dżemem malinowym 2szt.

Środa

25.12



Czwartek

26.12

Piątek

27.12

Chleb wiejski (1) 60g z masłem roślinnym 8g i dżemem brzoskwiniowym niskosłodzonym 20g Miód 20g Kawa inka na mleku migdałowym (8) 200ml

Krem jarzynowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Pierogi z owocami (1,3) 220g okraszone masłem roślinnym Słupki ogórków do chrupania 30g, Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 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

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



Jadłospis dla diety bezmlecznej

 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.12	Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski papryki do chrupania 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml	Veka (1) z masłem roślinnym i dżemem malinowym 2szt.
Wtorek 31.12	Chleb graham (1) 60g z masłem roślinnym, 8g i sałatą maslową 5g, Szynka z liściem (1) 20g, Ogórek zielony 10g, Herbatka z suszonych owoców 200ml	Barszczyk czerwony z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 35g, Bukiet kolorowych warzyw parowanych 35g kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Środa 01.01	<h1>Nowy Rok 2025</h1> 			
Czwartek 02.01	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka rooibos 200ml	Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną cynamonową nutką 220g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mix kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Piątek 03.01	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 60g, Szynka z indyka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, powidła śliwkowe 20g, rosłonka, ogórek, papryka 30g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g, 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. 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