

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
25.05

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

Krem z kukurydzy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Ryż paraboliczny z kawałkami truskawek 220g
kompot wieloowocowy 200ml

Wafel ryżowy z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt.

Wtorek
26.05

Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml,
Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Szynka wyśmienita (6) 20g,
słupki ogórka zielonego 15g,
Herbatka zielona 200ml

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

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

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

Środa
27.05

Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rukolą 5g,
Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g,
Łódeczki pomidora 15g,
Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUZ

Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowym (1) 60g,
Kasza gryczana 150g,
Surówka z tartej kalarepy 35g
Surówka wielowarzywna 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Shake bananowo – truskawkowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g

Czwartek
28.05

Płatki jaglane na mleku owsianym (1) z kawałkami jabłka 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g,
Pasztecik z fileta (1,3) 20g,
Sałata masłowa 5g,
Plastry rzodkiewki 10g,
Napar z mięty 200ml

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

Eskalopki z indyka (1,3) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g,
Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i sosem vinegret 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g

Piątek
29.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g
szynka konserwowa (9,10) 30g,
gouda bez alergenów 30g,
pasta jarzynowo – drobiowa własnego wyrobu 20g,
dżem truskawkowy niskosłodzony, papryka, ogórek, pomidor 20g
Kawa ina (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
KIWI

Gulasz z kolorowymi warzywami i ciecierzycą (1) 120g,
Kuskus (1) 150g,
Surówka z tartej marchewki 35g,
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