


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 26.05	Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka malinowa 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml NEKTARYNKA	Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie słodko – kwaśnym (1,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g Słupki kalarepki do chrupania 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt.
Wtorek 27.05	Owsianka na mleku sojowym z kawałkami bananów (1,6) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka zielona 200ml	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	NOWOŚĆ: Limanda w ziołach (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Shake bananowo – truskawkowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g
Środa 28.05	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rukolą 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml TRUSKAWKA	NOWOŚĆ: Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w sosie ala marinara własnego wyrobu (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym 60g/60g
Czwartek 29.05	Płatki jaglane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 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 ARBUZ	Eskalopki z indyka (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Młoda kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g, Sałata masłowa z ogórkiem i rzodkiewką i zielenką 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
Piątek 30.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa – drobiowa własnego wyrobu 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, papryka, ogórek, pomidor 20g Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml	NOWOŚĆ: Krem z nowalijek z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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