

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa +
owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
27.04

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

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

Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie curry (1) 150g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka coleslaw posypana ziarnami słonecznika (3,10) 35g, Surówka z tartej marchewki 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Półwka rogała pszennego (1) z masełkiem roślinnym i miodem

Wtorek
28.04

Gryczanka na mleku owsianym z kawałkami owoców sezonowych (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g, Szynka słoneczna (6) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka biała 200ml

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

Miruna z pieca w panierce sezamowej (1,3,4,11) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka szwedzka 35g, Warzywa na ciepło w sosie po grecku (1,9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Środa
29.04

Bułka grahamka (1) ½ szt. z masełkiem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Krem z zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MELON

Kotlet pożarski (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Wafle kukurydziane z dżemem truskawkowym 2szt.

Czwartek
30.04

Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Sałata zielona 5g, Plasterki pomidora 15g, Herbatka z cytryną 200ml

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Makaron świderki z owocami (1) 220g, Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw 60g

Piątek
01.05

DZIEŃ WOLNY

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