


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.04	Płatki ryżowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Warzywne leczo z kawałkami indyka (1) 120g Kasza kuskus (1) 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Połówka rogalia pszennego (1) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym
Wtorek 29.04	Gryczanka na mleku migdałowym z kawałkami owoców sezonowych (8) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka z indyka (1) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MELON	Kotlet mielony (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 35g, Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Shake własnego wyrobu na mleku sojowym z owocami sezonowymi (6) 150g
Środa 30.04	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozspinką 5g, Jajecznica na masle roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g, połówki rzodkiewki 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	NOWOŚĆ: Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g/60g
Czwartek 01.05	ŚWIĘTO PRACY			
Piątek 02.05	Bułeczka veka (1) 60g z masłem roślinnym 8g Gouda bez alergenów 15g Powidła śliwkowe 15g Marchewka do chrupania 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Wiosenny krem z jarzyn i ciecierzycy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 220g Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy 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