


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.09	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, szynką drobiową (1) 20g, sałatą masłową 5g, i plasterkami ogórka 10g, Herbatka rumiankowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z ciecierzycą i mięsem własnego wyrobu i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 2szt.
Wtorek 01.10	Płatki orkiszowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka zielona 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml KIWI	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewki i drobno posiekanej cebulki 35g, Bukiet warzyw na ciepło 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu z owocami 150g
Środa 02.10	Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i rozponką 10g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Łódzeczki pomidora 10g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Pulpeciki na raz (1,3) w sosie pomidorowym (1) 60g/60g Kasza pęczak (1) 150g Surówka z ogórków kiszonych z cebulką 35g. Surówka z tartej marchewki 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach 60g/60g
Czwartek 03.10	Kasza manna na mleku owsianym z kawałkami owoców sezonowych (1) 200ml Chleb wiejski (1) z masłem roślinnym 8g, sałatą lodową 5g, Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka małosolnego 10g, Herbatka owocowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml ŚLIWKA	Pałka z kurczaka (1) 1szt. Pure ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa 150g
Piątek 04.10	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (1) 60g z szynką z liściem (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Zupa krem z dyni z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml	Veka z miodem (1) 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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

07.10

Makaron literki na mleku migdałowym (1,8) 200ml
Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g, polędwica królewska (1) 20g
Pestki dyni do chrupania 5g, łódzki pomidor 15g, Herbatka rooibos 200ml

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

Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1) 150g
Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem i marchewką (9) 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowe warzywa w słupkach 60g

Wtorek

08.10

Musli naturalne na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb żytni (1) z masłem roślinnym 8g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 20g i ogórkiem 15g
Herbatka malinowa 200ml

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

Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g
Puree ziemniaczane 150g, Kalafior na parze okraszony masłem roślinnym 35g
Surówka z tartej marchewki 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo – warzywne 150g
Pieczywo chrupkie razowe (1) 1szt.

Środa

09.10

Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Słoncznik do chrupania 5g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
JABŁKO

Gulasz mięsno - warzywny w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 120g,
Kasza gryczana 150g
Surówka wielowarzywna 35g,
Buraczki na ciepło (1) 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g

Czwartek

10.10

Jęczmienny kociótek smakosza na mleku owsianym z kawałkami owoców sezonowych (1) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml

Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
GRUSZKA

Drobiowe polędwiczki paprykowe (1) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka kostka na ciepło (1) 35g, surówka ze słodkiej kapusty z marchewką i koperkiem posypana pestkami dyni 35g, kompot wieloowocowy 200ml

Mini tortille kukurydziane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g

Piątek

11.10

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb graham (1) 60g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rosółka, ogórek zielony, papryka 30g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml

Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Pancakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g, 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