


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 31.03	Płatki orkiszowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka biała 200ml	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopczyk (1,3) 2szt.
Wtorek 01.04	Owsianka na mleku sojowym z kawałkami bananów (1,6) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Kiełbasa drobiowa (1) 20g, słupki ogórka 15g, Herbatka zielona 200ml	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MELON	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g, Buraczki na ciepło (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g
Środa 02.04	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml MANDARYNKA	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie koperkowym (1) 60g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Surówka z tartej kalarepki z rzodkiewką 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Veka (1) 2szt. z masłem roślinnym i dżemem truskawkowym niskosłodzonym 2szt.
Czwartek 03.04	Płatki jaglane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Sałata masłowa 5g, Kolorowa papryka 10g, Napar z mięty 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 35g, Surówka z białej kapusty z koperkiem posypana siemieniem lnianym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
Piątek 04.04	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Krem z dyni i ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml JABŁKO	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym, Słupki marchewki do chrupania 30g 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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 07.04	Płatki żytnie na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułeczka veka (1) z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 20g, Łódzki pomidor 15g Herbata rooibos 200ml	Krem z kukurydzy z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	Ryż paraboliczny w delikatnym sosie curry z kawałkami fileta z kurczaka i kolorowymi warzywami (1) 220g Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo maca (1) z dżemem truskawkowym 2szt.
Wtorek 08.04	Jęczmienny kociółek smakosza na mleku migdałowym z kawałkami owoców (1,8) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym Szyńka z liściem (1) 20g, Plastry ogórka 20g, Herbatka malinowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Miruna w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczne 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulą 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Shake bananowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g
Środa 09.04	Bułeczka z pestkami dyni (1) ½szt. z masłem roślinnym 8g i rozspanką 5g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, paski kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Plaster szynki wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 60g, Kluski śląskie 150g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 35g, Surówka wielowarzynna 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 60g/60g
Czwartek 10.04	Kasza manna na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Pasztet z fileta (1,3) 20g, Połówki rzodkiewki 10g, Słupki ogórka 10g Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Paprykowa pałka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem 35g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pudding z tapioki na mleku sojowym (6) z kawałkami owoców 150g
Piątek 11.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 60g, Szyńka z kurczaka (1) 30g, gouda bez alergenów 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, powidła śliwkowe 20g, sałata lodowa, papryka, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Puszyste pancakes własnego wyrobu 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