


# Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezmlecznej




 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
<b>Poniedziałek</b> 11.11	<b>NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI</b>			
<b>Wtorek</b> 12.11	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml Chleb graham (1) 30g z masłem roślinnym 5g, goudą bez alergenów 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g Herbatka z cytrynką 200ml <b>OWOC: JABŁKO 1szt.</b>	Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Budyń czekoladowy na mleku sojowym (6) 150g	Makaron penne z pomidorowym pesto (1,9) 100g/100g Kalarepka do chrupania 20g Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b> 13.11	Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem roślinnym 10g, Szyunka doskonała w smaku (6) 20g Pestki dyni do chrupania 5g pomidor 10g, papryka 10g, Herbatka rooibos 200ml <b>OWOC: GRUSZKA 1szt.</b>	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b> 14.11	Owsianka na mleku sojowym z kawałkami owoców (1,6) 200ml, Chleb wiejski (1) 30g z masłem roślinnym 5g i sałatą lodową 10g, Połówka jajka na twardo (3) Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z meliski 200ml <b>OWOC: BANAN 1szt.</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Połówka rogala pszennego (1) z masłem roślinnym	Filet drobiowy (1) w sosie pieczarkowym z kolorowymi warzywami (1) 60g/60g Kasza gryczana 100g, Surówka z selera z jabłkiem (9) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b> 15.11	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem roślinnym 10g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, gouda bez alergenów 20g, ogórek 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml <b>OWOC: MANDARYNA 1szt.</b>	Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Wafel ryżowy z powidłami śliwkowymi 2szt	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml
<p>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.</p>				
<p>Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę</p>				

# Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
<b>Poniedziałek</b> <b>18.11</b>	Chleb kukurydziany (1) 60g z masłem roślinnym 10g, kiełbasa krakowska z indyka (1) 20g, powidła śliwkowe 10g, pomidor 10g, sałata lodowa 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml <b>OWOC: KIWI 1szt.</b>	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kisiel cytrynowy własnego wyrobu 150g	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b> <b>19.11</b>	Musli naturalne na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 30g z masłem roślinnym 5g, Szynka z czarnuszką (1,6) 20g, papryka 10g, roszponka 10g Herbatka biała 200ml <b>OWOC: GRUSZKA 1szt.</b>	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 1szt.	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Pure ziemniaczane 100g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, Słupki ogórka kiszzonego 30g, kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b> <b>20.11</b>	Bułka veka (1) 60g z masłem roślinnym 10g, gouda bez alergenów 20g, szynka słonecznik do chrupania 5g, ogórek zielony, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml <b>OWOC: BANAN 1szt.</b>	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Napój bananowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g	Gulasz z szynki wieprzowej (1,9) z kolorowymi warzywami 100g, Kasza jęczmienna (1) 100g, Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 30g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b> <b>21.11</b>	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml Chleb razowy (1) 30g z masłem roślinnym 5g, Szynka z kurcząt 20g, Pomidor 20g, Herbatka z porzwy 200ml <b>OWOC: MANDARYNKA 1szt.</b>	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Parowana fasolka szparagowa 30g, Surówka colesław z marchewką i koperkiem (3) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b> <b>22.11</b>	Chleb pszenny (1) 60g z masłem roślinnym 10g, pasztet zapiekany (1,3) 10g, Gouda bez alergenów 20g, Kolorowa papryka 20g Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml <b>OWOC: JABŁKO 1szt.</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Pierogi z owocami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym Słupki marchewki do chrupania 30g Kompot wieloowocowy 200ml

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. Orzechy 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