

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 09.12	Chleb żytni (1) 60g z masłem roślinnym 10g, szynka z czarnuszką (1,6) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, papryka 10g, marchewka, ogórek 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem naturalnym 2szt.	Potrawka drobiowo – jarzynowa (1) 120g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 30g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 10.12	Musli naturalne na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb wiejski (1) 30g z masłem roślinnym 5g, pasta mięsno – warzywna własnego wyrobu 15g, słupki ogórka 10g, rzodkiewka 10g Pestki dyni 5g, Herbatka miętowa 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Połówka rogalika pszennego z masłem roślinnym (1)	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Fasolka szparagowa na parze okraszona masłem roślinnym 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 11.12	Chleb słonecznikowy (1) 60g z masłem roślinnym 10g, Połówka jajka na twardo (3) z kleksem dipu majonezowego ze szczypiorkiem (3) Szynka z kurcząt 15g, rozszponka 10g, papryka kolorowa 10g, pomidor 10g, Herbatka biała 200ml OWOC: MANDARYNKA 1szt.	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza jęczmienna perłowa (1) 100g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, Buraczki na ciepło (1) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 12.12	Płatki jęczmienne na mleku sojowym (1,6) z kawałkami gruszek 200ml, Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 5g i papryką 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 20g, Sałata masłowa 10g, tódeczki pomidora Napar z dzikiej róży 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kolorowa galaretką własnego wyrobu 150g	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 13.12	Chleb mieszany (1) 60g z masłem roślinnym 10g, gouda bez alergenów 15g, pasta z rybki i jajka własnego wyrobu (3,4) 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, rukola 10g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw do chrupania 60g z dipem paprykowym 40g	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. Częstki kalarepki 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 16.12	Chleb razowy (1) 60g z masłem roślinnym 10g, Szynka gotowana (1,6) 15g, gouda bez alergenów 15g, sałata lodowa 10g, pomidor 10g, ogórek 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Veka (1) z masłem roślinnym 2szt.	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 100g/100g, Ogórek do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 17.12	Kasza manna na mleku sojowym z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 30g z masłem roślinnym 5g i papryką 10g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g Herbatka biała 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g Pure ziemniaczane 100g, Surówka tartej kalarepki 30g, Surówka z buraczków 30g kompot wieloowocowy 200ml
Środa 18.12	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 10g, pasta drobiowa własnego wyrobu z warzywami 15g, gouda bez alergenów 15g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml OWOC: MNADARYNKA 1szt.	Wigilijny barszcz czerwony z uszkami z pieczarkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Ciasto świąteczne bezmleczne (3) 70g 	Krokietki na mleku ryżowym z mięsem (1,3) 2szt. Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i żurawiną 60g, kompot z jabłek z dodatkiem imbiru 200ml
Czwartek 19.12	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml owsianym Chleb graham (1) 30g z masłem roślinnym 5g, Szynka wieprzowa (1,6) 20g, Słupki marchewki 10g, rzodkiewka 10g, ogórek 10g Napar z rumianku 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Paprykowe nuggetsy (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 100g, Słupki ogórków kiszonych 30g, Warzywa w sosie po grecku (9) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 20.12	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem roślinnym 10g, goudą bez alergenów 15g, Szynka z kurcząt 15g, Powidła śliwkowe 15g pomidor 10g, sałata lodowa 10g, papryka 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Deser owocowy własnego wyrobu z kawałkami gruszki 150g	Puszyste pacnakes na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Marchewka 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. 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