

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 07.07	Chleb graham (1) 60g z masłem roślinnym 10g, szynka z liściem (1) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, Pomidor 10g, sałata masłowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml OWOC: NEKTARYNKA 1szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pieczywo chrupkie graham z miodem (1) 2szt.	Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem i ciecierzycą (1,9) 100g/100g Surówka z tartej kalarepy 30g, Surówka z sałaty lodowej z papryką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 08.07	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wiejski (1) 30g z masłem roślinnym 5g, pierś królewska drobiowa (1) 20g, plasterki ogórka 10g, rozponka 10g Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml OWOC: BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 50g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulą 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 09.07	Chleb razowy (1) 60g z masłem roślinnym 10g, Połówka jajka na twardo (3) z dipem majonezowym własnego wyrobu (3) 5g, Gouda bez alergenów 15g, Ogórek zielony 10g, papryka czerwona 10g, rukola 10g, Herbatka zielona 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Połówka bułki kajzerki (1) z miodem	Eskalopek drobiowy z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 130g, Surówka wielowarzywna 30g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem roślinnym (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 10.07	Płatki gryczane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 30g z masłem roślinnym 5g i pomidorem 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Rzodkiewka 10g, Sałata masłowa 10g Napar z meliski 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g	Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym (1,3) 60g/60g Kasza jęczmienna (1) 130g, Surówka z tartej marchewki 30g, Parowany kalafior 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 11.07	Chleb żytni (1) 60g z masłem roślinnym 10g, gouda bez alergenów 15g, pasta jarzynowa z groszkiem zielonym własnego wyrobu (3) 15g, pomidor 10g, sałata masłowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku sojowym (8) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kisiel owocowy 150g	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. surówka z sałaty z brzoskwinia i ziarnami słonecznika 30g, surówka z rozponki z owocami sezonowymi 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				

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 14.07	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem roślinnym 10g, szynka z kurczaka (1) 15g, gouda bez alergenów 15g, ogórek małosolny 10g, pomidor 10g, papryka 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml OWOC: BRZOSKWINIA 1szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Budyń czekoladowy na mleku sojowym (6) 150g	Gyros drobiowy (1) 60g, z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g, Ryż paraboliczny 100g Surówka z białej kapusty z papryką, ogórkiem i koperkiem 30g, Surówka z tartych buraczków 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 15.07	Makaron literki na mleku owsianym (1) 200ml, Bułka veka (1) 30g z masłem roślinnym 5g i rozspanką 10g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Połówki pomidora 10g, słupki ogórka 10g Herbatka biała 200ml OWOC: NEKTARYNKA 1szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 30g, Mini marchewki okraszone masłem roślinnym 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 16.07	Kociołek smakosza z płatków owsianych z kawałkami owoców sezonowych na mleku sojowym (1,8) 200ml Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 5g, Paski kolorowej papryki 10g, Pierś królewska (1) 20g, Sałata lodowa 10g, rzodkiewka 10g Herbatka z dzikiej róży 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym 25g/40g	Udko drobiowe (1) 1szt. Puree ziemniaczane 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 30g kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 17.07	Płatki owsiane na mleku sojowym z musm malinowym własnego wyrobu (1,6) 200ml, Bułka veka (1) 30g z masłem roślinnym 5g Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka zielonego 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rumiankowa 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Wafle kukurydziane z miodem 2szt.	Bitka wieprzowa w jasnym sosie własnego wyrobu (1) 60g/60g, Kopytka ziemniaczane (1,3) 130g, Słupki ogórków kiszonych i małosolnych 30g, Surówka wielowarzywna (3,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 18.07	Veka (1) 60g z masłem roślinnym 10g, goudą bez alergenów 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g Ogórek w plasterkach 30g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z czerwonej papryki i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Smoothie z bananem i owocami sezonowymi 150g	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Surówka z tartego jabłka z dodatkiem kalarepy i marchewki 30g, Surówka z sałaty lodowej z nektarynką 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				