

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.04	Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z masełkiem roślinnym 8g i goudą bez alergenów 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie słodko - kwaśnym (1) 150g Ryż paraboliczny 130g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g, szynka doskonała w smaku (6) 10g, gouda bez alergenów 10g, hummus własnego wyrobu (11) 10g, pomidor, papryka, marchewka 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu z mlekiem owsianym (1) 150g	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 130g, Surówka z buraczków 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.04	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masełkiem roślinnym 8g i plastrami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masełku roślinnym (3) 80g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Warzywa w słupkach wyrobu 60g	Pyzy ziemniaczane z mięsem okraszone masełkiem roślinnym 4szt. Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 30g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, szynka wieprzowa (6) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porem 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z zieleńką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.04	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (1) z masełkiem roślinnym 8g, Pasztet zapiekany (1,3) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z dyni i soczewicy, ziarnami ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (1,3) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>


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

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.04	Kasza manna (1) na mleku sojowym (6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3) 220g Słupki marchewki 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g Szynka słoneczna (6) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z rybkami (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbatka truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Jogurt owsiany z bananem (1) 150g Pestki dyni do posypania 10g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g, Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.04	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) sałata masłowa 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Veka (1) z masłem roślinnym 2szt.	NOWOŚĆ: Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1) 120g Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej marchewki 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g, szynka konserwowa (9,10) 10g, ser gouda bez alergenów 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, papryka, pomidor, rzodkiewka 15g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Pałka drobiowa z pieca (1) 1szt.] Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonego ogórka z papryką i marchewką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.04	Orkiszowy kociótek smakosza (1) na mleku sojowym (6) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb wiejski (1) 50g z Pasztet biały z fileta (1,3) 10g, Słupki ogórka 10g, Herbatka malinowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym z nadzieniem twarogowym (1,3) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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