Jadłospis dla Przedszkola nr 133 – ul. Zemska 16c

Jadłospis dla diety bezmlecznej

rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 22.04	Płatki jaglane na mleku sojowym (**6**) 200ml Chleb słonecznikowy (**1**) 50g z masełkiem roślinnym 15g i rzodkiewką 15g, Pasztet zapiekany (**1,3**) 10g, Herbata malinowa 200ml	Pieczywo maca razowe z miodem naturalnym 1szt.	Kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Łazanki z kapustą i mięskiem wieprzowym 220g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 23.04	SZWEDZKI STÓŁ Chleb graham (**1**) 60g, szynka z liściem (**1**) 20g, pasta jajeczna (**3**) własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, ogórek, pomidor, roszponka s20g, dżem truskawkowy 10g, Kawa inka (**1**) na mleku migdałowym (**8**) 200ml	Koktajl bananowy własnego wyrobu na mleku sojowym (**6**) 150g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (**1,3,4**) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonego ogórka z drobno posiekaną cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 24.04	Bułka pszenna 1szt. z masełkiem roślinnym 8g i Parówki z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (**6**) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku owsianym (**1**) 200ml	Shake na mleku migdałowym własnego wyrobu (**8**) 150g	Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Nuggetsy drobiowe (**1,3**) z pieca 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z mixu sałat z roszponką z ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 25.04	Jęczmienny kociołek smakosza na mleku migdałowym z kawałkami owoców (**1,8**) 200ml, Chleb wiejski (**1**) 50g z masełkiem roślinnym, goudą bez alergenów 20g, ogórek kiszony 15g, Herbatka truskakwowa 200ml	Ciasto cytrynowe bezmleczne (**3**) 70g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Pulpeciki na raz (**1,3**) 3szt. w sosie warzywnym (**1**) 60g, Kasza jęczmienna (**1**) 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, **OWOC SEZONOWY**
Piątek 26.04	Zacierka na mleku owsianym (**1,3**) z 200ml, Chleb wieloziarnisty (**1**) 50g z masełkiem roślinnym 15g i roszponką 5g, Gouda bez alergenów 15g, Paski kolorowej papryki 10g Herbata rumiankowa 200ml	Mini tortille kukurydziane 25g z dipem pomidorowym 40g	Krem z młodej marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (**1,3**) 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**

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 133 – ul. Zemska 16c

Jadłospis dla diety bezmlecznej

rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 29.04	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenno - żytni (**1**) 50g, Szynka konserwowa (**9,10**) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z dodatkiem roszponki (**3**) 20g, dżem truskawkowy 20g, pomidor, ogórek, kiełki rzodkiewki 20g, Herbatka biała 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców 60g	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Gyros drobiowy (**1**) 60g Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław posypana siemieniem lnianym (**3**) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 30.04	Chleb pszenny (**1**) 50g z masełkiem roślinnym 15g, Jajecznica ma masełku roślinnym (**3**) 80g, Słupki ogórka kiszonego 15gm Herbatka z dzikiej róży 200ml	Budyń czekoladowy na mleku sojowym (**6**) 150g	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natka pietruszki (**1,9**) 250ml	Pierogi z owocami (**1,3**) 220g okraszone masełkiem roślinnym, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 01.05	ŚWIĘTO PRACY			
Czwartek 02.05	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (**1**) 200ml, Chleb żytni (**1**) 50g z masełkiem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Krem z kolorowych młodych jarzy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Makaron z owocami (**1**) 220g, fKompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Piątek 03.05	ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA			

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