



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek
12.11

Śniadanie:
Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g
Gouda bez alergenów 20g,
Paski papryki 15g
Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa
wielowarzynna z
zieloną natką
pietruszki (1,9)
200ml

Pieczywo
chrupkie (1) z
powidłami
śliwkowymi 1szt.

Makaron penne z pomidorowym pesto
(1,9) 100g/100g Kompot
wielowocowy 200ml

Środa
13.11

Śniadanie:
Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym 10g
Jajecznica na masle roślinnym (3) ze świeżym
szczypiorkiem 80g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Herbatka miętowa 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krupnik z drobną
kaszą jęczmienną i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
200ml

Kisiel owocowy
własnego wyrobu
120g

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 wielowocowy 200ml

Czwartek
14.11

Śniadanie:
Kasza kukurydziana na mleku
sojowym z kawałkami owoców
(6) 200ml
Chleb razowy (1) 50g z
masłem roślinnym 10g, i
sałatą masłową 5g,
Wędlina drobiowa (1) 20g,
Słupki ogórka zielonego 15g,
Herbatka z cytrynką 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Barszcz czerwony z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
200ml

Przekąska
owocowa 100%
owoców bez
dodatku cukru
1szt.

Gulasz drobiowy w sosie
pieczarkowym z kolorowymi
warzywami (1) 100g
Kasza gryczana 100g,
Surówka z selera z jabłkiem (9) 30g,
kompot wielowocowy 200ml

Piątek
15.11

Śniadanie:
Chleb graham (1) 50g z
masłem roślinnym 10g,
pierś królewska (1) 20g,
pestki dyni do chrupania 5g,
Łódzeczki pomidora 20g,
Kakao na mleku owsianym (1)
200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa krem z
kalafiora z ziarnami
i zieloną natką
pietruszki (1,9)
200ml

Mix kolorowych
warzyw do
chrupania 60g

Naleśniki na mleku ryżowym z
dżemem owocowym niskosłodzonym
(1,3) 2szt.
Kompot wielowocowy 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

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek 18.11	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Kiełbaski z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (6) 15g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 100g	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 19.11	<u>Śniadanie:</u> Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Pierś królewska (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Łódzeczki pomidora 20g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 120g	Mintaj z pieca (4) 60g Pure ziemniaczane 100g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, Słupki ogórka kiszzonego 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 20.11	<u>Śniadanie:</u> Owsianka na mleku sojowym z kawałkami owoców (1,6) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 10g, szynką konserwową (9,10) 20g i rzodkiewką 20g, Herbatka z cytrynką 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kolorowa galaretką owocową własnego wyrobu 120g	Gulasz z szynki wieprzowej (1,9) z kolorowymi warzywami 100g, Kasza jęczmienna (1) 100g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 21.11	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 10g, Połówka jajka gotowanego na twardo z dipem majonezowym (3), Łódzeczki pomidora 20g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Veka z masłem roślinnym (1) 1szt.	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Parowana fasolka szparagowa 30g, Surówka colesław z marchewką i koperkiem (3) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 22.11	<u>Śniadanie:</u> Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) 200ml, bułka pszenna (1) 1szt. z masłem roślinnym 10g, goudą bez alergenów 20g, sałatą lodową 5g i ogórkiem zielonym 15g, Herbatka malinowa 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem pomidorowym własnego wyrobu 25g/40g	Puszyste pancake własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu własnego wyrobu 60g, 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