

# Jadłospis dla Przedszkola nr 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



## Śniadanie

## Zupa + owoc

## Drugie danie

## Podwieczorek

Poniedziałek

01.06

Płatki żytnie na mleku z rodzynekami (1,7) 200ml,  
Chleb graham (1) 50g z masełkiem (7) 8g,  
Ser mozzarella (7) 20g,  
Połówki rzodkiewki 15g,  
Herbatka truskawkowa 200ml

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**ARBUZ**

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki, ciecierzycą i warzywami (1,7) posypany startym żółtym serem (7) 150g/150g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Połówka rogalika pszennego (1) z masełkiem (7) i dżemem wiśniowym

Wtorek

02.06

Płatki owsiane na mleku (1,7) z kawałkami banana 200ml  
Chleb słonecznikowy (1) 50g, z masełkiem (7) 8g  
Szynka słoneczna (6) 30g,  
Iłódzeczki pomidora 15g,  
Herbata rooibos 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**KIWI**

Mintaj z pieca (1,3,4) 60g  
Puree ziemniaczane (7) 150g,  
Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g,  
Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Gęsty jogurt naturalny przekładany warstwowo mussem owocowym (7) 150g

Środa

03.06

Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masełkiem (7) 8g,  
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,  
paski kolorowej papryki 15g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Wiosenna botwinka ze świeżą zieleninką (1,7,9) 250ml  
**GRUSZKI**

Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt.  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 35g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw z dipem czosnkowym (3,7,10) 60g/60g

Czwartek

04.06

**BOŻE CIAŁO**

Piątek

05.06

Pieczywo mieszane (1) 60g z masełkiem (7)  
Filet maślany (6,7) 20g,  
Dżem malinowy niskosłodzony 20g,  
Plasterki ogórka 15g  
Kakao na mleku (7) 200ml

Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**JABŁKO**

Ryż brązowy zapiekany z owocami 220g  
Polewa z owoców sezonowych własnego wyrobu (7) 60g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafel kukurydziany z miodem 2szt.

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