

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

Wtorek
01.09

Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml,
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g,
Ser mozzarella (7) 20g, rozszonką 5g,
i plasterkami ogórka 10g,
Herbatka miętowa 200ml

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Makaron spaghetti pełnoziarnisty (1) z sosem pomidorowym własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 150g

Środa
02.09

Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (7) 8g
Jajecznica na masle (3,7) z drobno posiekanym młodym szczypiorkiem 80g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
BRZOSKWINIA

Pałka z kurczaka z pieca (1) 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 35g,
Bukiet kolorowych warzyw (kalafior, brokuł, marchewka) na parze 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Budyń czekoladowy z kawałkami jabłka (7) 150g

Czwartek
03.09

Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7) 8g, sałatą masłową 5g,
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,
Ogórek małosolny w plasterkach 10g,
Herbatka rumiankowa 200ml

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
ŚLIWKI

Bitka ze schabu (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g
Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g,
Surówka wielowarzynowa 35g,
Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i marchewką 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z delikatnym dipem pomidorowym własnego wyrobu 60g/60g

Piątek
04.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb mieszany (1) 60g
szynka doskonała w smaku (6) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu, dżem truskawkowy niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek, pomidor 30g
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Zupa krem z warzyw korzeniowych z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250 ml
JABŁKO

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 35g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Ciasto własnego wypieku z owocami (1,3,7) 70g

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 11 – ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



rettman

Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

07.09

Płatki żytnie z dodatkiem rodzynek na mleku (7) 200ml
Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g
Pestki dyni do chrupania 5g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka biała 200ml

Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
NEKTARYNKA

Ryż brązowy z aromatycznym sosem curry z tofu, soczewicą i warzywami (1,6) 220g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu z kawałkami jabłka 150g

Wtorek

08.09

Makaron literki na mleku (1,7) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7) 8g, szynka konserwowa (9,10) 20g i ogórkiem małosolnym 15g
Herbatka z suszonych owoców 200ml

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
ŚLIWKI

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków 35g,
Cząstki kalafiora na parze okraszone masłem (7) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców i otrębami (1) 150g

Środa

09.09

Butelczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
Łódeczki pomidora 15g,
Kiełki słonecznika 5g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
BANAN

Rumszyk wieprzowy (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g
Kuskus (1) 150g
Surówka z kalarepki (7) 35g,
Zielona surówka z ogórków świeżych i małosolnych ze szczypiorkiem 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 60g/60g

Czwartek

10.09

Owsiany kociółek smakosza na mleku z kawałkami owoców sezonowych (1,7) 200ml,
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g,
Twarożek ze szczypiorkiem (7) 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Napar z meliski 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
ARBUZ

Filet z kurczaka w panierce z sezamu (1,3,11) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka colesław (3,7,10) posypana płatkami migdałów (8) 35g,
Parowana fasolka szparagowa okraszona masłem (7) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g

Piątek

11.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g,
Kiełbaska krakowska z indyka (1) 30g, ser capresi (7) 30g, pasta z tuńczyka własnego wyrobu (4) 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony 20g, sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka 30g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
JABŁKO

Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. podane ze świeżymi owocami (banan, borówka) 60g
Mus owocowy własnego wyrobu 60g,
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, kiwi i borówki 1szt.

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