

# 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**  
**02.06**

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

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

**NOWOŚĆ:** Gnocchi z delikatnym włoskim sosem z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) posypyany tartym żółtym serem (7) 150g/150g  
Mix sałat z dipem ziołowym 35g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Pieczewo maca (1) z dżemem truskawkowym 2szt.

**Wtorek**  
**03.06**

**WYCIECZKA** 😊

**Środa**  
**04.06**

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml  
Chleb słonecznikowy (1) 50g, z masłem (7) 8g  
Szynka z liściem (1) 30g,  
Łódyczki pomidora 15g,  
Herbatka rooibos 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**ARBUS**

Filet drobiowy w sezamowej panierce (1,3,11) 60g  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

**Czwartek**  
**05.06**

Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml  
Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7)  
pasta z twarogiem z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (7) 20g,  
Ogórek zielony 10g,  
Kolorowa papryka 10g,  
Herbatka malinowa 200ml

**NOWOŚĆ:** Krem z botwinki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml  
**TRUSKAWKI**

Gulasz wieprzowo - warzywny w sosie własnego wyrobu (1,7) 120g  
Kasza kuskus (1) 150g,  
Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g,  
Surówka z tartego selera (7,9) 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowe warzywa w słupkach z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 60g/60g

**Piątek**  
**06.06**

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Pieczewo mieszane (1) 60g,  
Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser żółty (7) 30g, pasta jajeczna z groszkiem zielonym własnego wyrobu (3,7) 20g,  
dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20g  
sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**JABŁKO**

Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 4szt.  
Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g  
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, borówki i truskawki 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