


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 03.02	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty w plastrach (7) 20g, paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml GRUSZKA	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (7) 60g/60g
Wtorek 04.02	Jaglanka na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (7) 200ml Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 8g, Kiełbasa z indyka (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, Herbatka malinowa 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml KIWI	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i papryką 35g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Budyń śmietankowy (7) własnego wyrobu 150g
Środa 05.02	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą masłową 5g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Łódzki pomidor 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Gołąbki bez zawijana z ryżem i mięsem mielonym (3) 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 35g, Surówka z mixu sałat z dressingiem ziołowym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne z dodatkiem mleka (7) 150g
Czwartek 06.02	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Napar z meliski 200ml	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Medalion drobiowy z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,7,10) 35g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Twarożek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 07.02	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo mieszane (1) 60g kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, sałata lodowa, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MANDARYNKA	Lasagne z warzywami, mięsem mielonym i sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,7,9) 180g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 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. 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

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

10.02

Płatki żytnie na mleku (1,7)
200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z
masłem (7) 8g, połówka jajka
gotowanego na twardo (3) z
dipem jogurtowo –
majonezowym (3,7,10)
Pestki dyni do chrupania 5g,
łódeczki pomidora 15g,
Napar z meliski 200ml

Zupa ogórkowa z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml
JABŁKO

Łazanki z kapustką słodką i
mięsem wieprzowym (1,7) 220g
Słupki marchewki do chrupania
35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Mini tortille (1) z
sosem pomidorowym
własnego wyrobu
25g/40g

Wtorek

11.02

Owsianka na mleku z kawałkami
banana (1,7) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z
masłem (7) 8g, szynka
drobiowa (1) 20g i ogórkiem 15g
Napar z rumianku 200ml

Zupa ryżowa z
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml
MELON

Miruna z pieca w sezamowej
panierce (1,3,4,11) 60g
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z
marchewką tartą, cebulką i
jabłkiem 35g,
Buraczki na ciepło (1,7) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowe warzywa w
słupkach z delikatnym
dipem paprykowym
własnego wyrobu
60g/60g

Środa

12.02

Butelczka z dynią (1) ½ szt. z
masłem (7) 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
paseczki kolorowej papryki 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml

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

Plaster szynki wieprzowej w sosie
pieczeniowym własnego wyrobu
(1,7) 1szt./60g,
Kasza pęczak (1) 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g,
Surówka z tartego selera z
jabłkiem (7,9) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafle kukurydziane z
dżemem malinowym
2szt.

Czwartek

13.02

Jęczmienny jesienny kociolatek
smakosza na mleku z jabłkiem i
szczyptą cynamonu (1,7) 200ml,
Chleb graham (1) 50g z
masłem (7) 8g,
Szynka z liściem (1) 20g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml

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

Pałka z kurczaka (1) 1szt.
Ziemniaczki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
(7) 35g,
Marchewka z groszkiem na ciepło
(1,7) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl bananowy na
mleku (7) 150g

Piątek

14.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 60g,
Szynka konserwowa (9,10) 30g,
ser mozzarella (7) 30g, pasta
jarzynowa własnego wyrobu
20g, powidła śliwkowe 20g,
roszponka, ogórek zielony,
pomidor 30g,
Kawa inka (1) na mleku (7)
200ml

Krem z pomidorów z
nasionami
prażonymi i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 250ml
GRUSZKA

Pierogi ruskie z ziemniakami i
twarogiem okraszone masłem
(1,7) 220g
Kleks jogurtu naturalnego
własnego wyrobu (7) 20g,
kompot wieloowocowy 200ml

Połówka rogała
pszennego z
masłem i miodem
(1,7)

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