

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
04.05

Chleb wiejski (1) 50g z masełkiem (7) 8g, i Jajecznica na masełku ze szczypiorkiem (3,7) 80g, paski kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml

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

Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 220g
Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g
Kompot wieloowocowy 200ml

Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g

Wtorek
05.05

Owsianka na mleku z kawałkami jabłka (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masełkiem (7) 8g, twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 20g
Sałata lodowa 5g
Pomidor w plasterkach 15g
Napar z rumianku 200ml

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

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z ogórków kiszonych, papryką, marchewką i cebulką 35g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Warzywa w słupkach z dipem koperkowym własnego wyrobu (7) 60g/60g

Środa 06.05

Płatki ryżowe na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml
Chleb graham (1) 50g z masełkiem (7) 8g, ser caprese w plasterkach (7) 20g
Pestki dyni do chrupania 5g, plasterki ogórka 15g,
Napar z mięty 200ml

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

Kotlet schabowy tradycyjny z pieca (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Surówka wielowarzywna 35g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Serek śmietankowy (7) własnego wyrobu 150g

Czwartek
07.05

NOWOŚĆ: Czekoladowa kasza manna z kawałkami banana (1,7) 200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z masełkiem (7) 8g,
Szynka wyśmienita (1) 20g
Połówki rzodkiewek 15g,
Herbatka zielona 200ml

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

Polędwiczki drobiowe (1) 60g w sosie koperkowym (1,7) 60g
Kasza pęczak (1) 150g,
Surówka z buraczków 35g,
Mix sałat z papryką, rzodkiewką i ogórkiem z dipem koperkowym 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo – warzywne 150g

Piątek 08.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g
szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu z koperkiem (3,10) 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony, papryka w paskach, ogórek, pomidor 30g
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
GRUSZKA

Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) 150g/150g posypany startym żółtym serem (7)
Słupki marchewki do chrupania 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona, 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. 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