


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 04.11	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Pestki dyni do chrupania 5g, Paski papryki 15g, Napar z meliski 200ml	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ŚLIWKA</u>	Makaron z serem twarogowym (1,7) 220g, Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo maca (1) z powidłami śliwkowymi 2szt.
Wtorek 05.11	Jaglanka na mleku z kawałkami bananów (7) 200ml, Chleb żytni (1) z masłem (7) 8g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 20g i łódeczkami pomidora 15g Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MELON</u>	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Ziemniaki z koperkiem (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym własnego wyrobu (7) 25g/40g
Środa 06.11	Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Gołąbek bez zawijania z sosem śmietanowo pomidorowym (1,7) własnego wyrobu 60g/ 60g, Puree ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Serek śmietankowy własnego wyrobu z kawałkami kolorowych galaretek (7) 150g
Czwartek 07.11	Jęczmienny jesienny kociotek smakosza na mleku z jabłkiem i szczyptą cynamonu (1,7) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Polędwica królewska (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka zielona 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Polędwiczki drobiowe (1) 60g z sosem koperkowym własnego wyrobu (1,7) 60g Kasza kuskus (1) 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g Surówka z tartej kalarepki (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Piątek 08.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, mozzarella (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, sałata zielona, ogórek zielony, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy z kawałkami owoców własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (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