

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 06.07	Kasza kukurydziana na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BRZOSKWINIA</u>	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (3,7,10) 60g/60g
Wtorek 07.07	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) z kawałkami bananów 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka konserwowa (6) 20g, pomidorki koktajlowe 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>NEKTARYNKA</u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 35g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem i ogórkiem z sosem vinegret posypana kiełkami słonecznika 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z dodatkiem mleka (7) 150g
Środa 08.07	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozszonką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Bitka drobiowa (1) w sosie śmietankowym (1,7) 60g/60g Kuskus (1) 150g, Surówka wielowarzynna z białą rzodkwią i koperkiem 35g, Surówka z ogórków małosolnych, papryki i cebulki czerwonej 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
Czwartek 09.07	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka doskonała w smaku (6) ze szczypiorkiem 20g, Słupki białej rzodkwi 15g, Rozszonka 5g, Herbatka z miodem i cytrynką 200ml	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 150g
Piątek 10.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g z szynką z liściem (1) 30g, ser caprese (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 20g, rzodkiewka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Klusieczki drożdżowe parowane z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g, 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. 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



ór

 rettman	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 13.07	Musli naturalne z rodzynkami na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 20g Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>NEKTARYNKA</u>	Ryż paraboliczny 150g w delikatnym sosie curry z kawałkami indyka (1,7) 120g Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Surówka colesław (3,7,10) z prażonymi ziarnami słonecznika 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Bułka maślana (1,3,7) z miodem ½ szt.
Wtorek 14.07	Kasza manna na mleku z kawałkami gruszek (1,7) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Filet maślan (6,7) 20g Łódyczki pomidora 15g Herbatka rooibos 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Mix sałat z dipem ziołowym 35g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulą 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g
Środa 15.07	Bufeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka kiszzonego 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BRZOSKWINIA</u>	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
Czwartek 16.07	Płatki owsiane na mleku (1,7) z żurawiną 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Gęsty jogurt naturalny przekładany warstwowo musm owocowym (7) 150g
Piątek 17.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bufeczka veka (1) 60g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, połówka jajka na twardo z sosem majonezowym i szczypiorkiem (3,7,10) dżem wiśniowy 20g, ogórek zielony, rzodkiewka, pomidor 30g, Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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