


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 06.01	DZIEŃ WOLNY			
Wtorek 07.01	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty (7) 15g, súpki ogórka 15g, Napar z meliski 200ml	Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250 ml <u>GRUSZKA</u>	Makaron z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 220g posypany startym żółtym serem (7) Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka (1,3,7) z masłem (7) i miodem 2szt.
Środa 08.01	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i pomidorem 15g Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Powidła śliwkowe 15g, kakao na mleku (7) 200ml	Grochówka z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Pieczony filet drobiowy w ziołach (1) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 09.01	Zimowy jęczmienny kociótek smakosza z tartym jabłkiem i otrębami (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, i rzodkiewką 10g, Pasztet biały z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g, Herbatka z suszonych owoców 200ml	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Plaster szynki (1) 60g w delikatnym sosie śmietankowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 35g, Bukiet kolorowych warzyw na parze okraszonych masłem (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie z owoców i warzyw własnego wyrobu 150g
Piątek 10.01	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g, szynka z indyka (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, Pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, Pomidor, papryka, ogórek zielony 30g, Kakao na mleku (7) 200ml	Krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Puszyste pancakes (1,3,7) 3szt. z mussem owocowym własnego wyrobu 60g, Súpki marchewki do chrupania 30g, 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

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 13.01	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 8g i rzodkiewką 15g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 40g, Ryż paraboliczny 150g Surówka colesław (3,7) posypana płatkami migdałów (8) 35g, Surówka z ogórków kiszonych, papryką i posiekaną cebulką 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel truskawkowy własnego wyrobu 150g
Wtorek 14.01	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml, Bułka z dynią (1) ½ szt. twarogów z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z lipy 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>KIWI</u>	Mięśny gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g, kluski śląskie 150g, Surówka wielowarzywna z kukurydzą i papryką (7) 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Kremowy serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g
Środa 15.01	Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g i pomidorem 20g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i cebulką 35g, Mini marchewka okraszona masłem (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach podane z dipem paprykowym własnego wyrobu (7) 60g/60g
Czwartek 16.01	Owsianka na mleku z kawałkami gruszki (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, sałatą lodową i rzodkiewką, Szynka z liściem (1) 20g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Paprykowa pałka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką (7) 35g, Fasolka szparagowa na ciepło okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Potówka rogalika maślanego (1,3,7) z powidłami śliwkowymi
Piątek 17.01	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 60g, kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser żółty (7) 30g, Pasta jajeczna ze szczypiorkiem własnego wyrobu (3) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, Pomidor, papryka, ogórek zielony 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z marchewki ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Pierogi ruskie okraszone masłem (1,7) 220g, Słupki ogórki do chrupania 30g 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 Pawełek