


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 08.06	Mleczna kasza kukurydziana z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Paski chrupiącej kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	NOWOŚĆ: Bajeczny makaron MINIONKI z truskawkami i kleksem śmietanki waniliowej własnego wyrobu (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g
Wtorek 09.06	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) z żurawiną 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Szyńska słoneczna (6) 20g, pomidorki koktajlowe 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>TRUSKAWKA</u>	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7,10) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Surówka colesław z kiełkami rzodkiewki (3,7,10) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z dodatkiem mleka (7) 150g
Środa 10.06	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozspanką 5g, Jajecznica na masle z posiekanym szczypiorkiem (3,7) 80g, Połówki rzodkiewek 15g, Kawa zbożowa inka (1) na mleku (7) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym (1,7) 60g/60g Kluski śląskie 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i kiełkami słonecznika z sosem winegret 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pudding z tapioki na mleku (7) z musem owocowym własnego wyrobu 150g
Czwartek 11.06	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 8g, Twarożek własnego wyrobu z jogurtem naturalnym (7) i szczypiorkiem 20g, Zielony ogórek pokrojony w słupki 15g, Rozspanka 5g, Herbatka z miodem i cytrynką 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Potrawka z kurczaka z kolorowymi warzywami (1,7) 120g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretkę owocową własnego wyrobu 150g
Piątek 12.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 60g szynka doskonała w smaku (6) 30g, ser caprese (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 20g, mix świeżych warzyw: rzodkiewka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, NOWOŚĆ: Surówka z ogórków małosolnych z marchewką i cebulką 35g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, truskawki, borówki i melona 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 15.06	Musli naturalne zbożowe z rodzynekami na mleku (1,7) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 20g Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Zupa krem z kolorowych warzyw z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	NOWOŚĆ: Makaron z mięsem drobiowym w sosie z pomidorów i mascarpone z posiekanym koperkiem (1,7) 220g Słupki marchewki do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml	Bułka maślana (1,3,7) z miodem ½ szt.
Wtorek 16.06	Gęsta kasza manna na mleku z kawałkami gruszek (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Filet maślany (6,7) 20g Łódzki pomidor 15g Herbatka rooibos 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczanej (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 35g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g
Środa 17.06	Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka zielonego i małosolnego 15g, Kawa zbożowa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z tartego selera z brzoskwinia (7,9) 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
Czwartek 18.06	Jęczmienny kociótek smakosza z kawałkami sezonowych owoców (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka wyśmienita (6) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>NEKTARYNKA</u>	Filet z indyka z pieca w sezamowej panierce (1,3,11) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Parowany kalafior okraszony masłem i bułką tartą (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców
Piątek 19.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 60g, Kielbasa 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 cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	NOWOŚĆ: Puszyste racuchy z jabłkami (1,3,7) 3szt. Polewa śmietankowa (7) 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