


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 09.06	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 20g Słonecznik do chrupania 5g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartych nowalijek (9) 35g, Surówka colesław (3,9) posypana pestkami dyni 35g kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki maślanej (1,3,7) z miodem
Wtorek 10.06	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasztet zapiekany (1,3) 20g, Łódzki pomidor 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 35g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu z dodatkiem mleka (7) 150g
Środa 11.06	Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozspoką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kremowa zupa śródziemnomorska z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Plaster schabu (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Surówka wielowarzywna 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym na jogurcie (3,7) 60g/60g
Czwartek 12.06	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masłem (7) 8g, Szyńka z liściem (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z miodem i cytrynka 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>TRUSKAWKI</u>	Pałka z kurczaka z (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	NOWOŚĆ: Serek śmietankowy z kawałkami owoców sezonowych własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 13.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, ser żółty w plastrach (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozspoka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <u>KIWI</u>	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. polewa truskawkowa 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

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 16.06	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, mozzarella w plastrach (7) 20g Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) 150g/150g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Wtorek 17.06	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g Łódzki pomidor 10g Herbatka rooibos 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BORÓWKI AMERYKAŃSKIE	NOWOŚĆ: Filet z miruny (1,4) 60g w delikatnym sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Gęsty jogurt naturalny (7) z mussem owocowym własnego wyrobu przekładany warstwowo posypany wiórkami kokosowymi 150g
Środa 18.06	Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka małosolnego 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z pomidorków z jogurtem naturalnym (7) 35g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, borówki i truskawki 1szt.
Czwartek 19.06	BOŻE CIAŁO			
Piątek 20.06	Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem (7) 8g, Pierś królewska (1) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Puszyste pancakes (1,3,7) 3szt. z mussem owocowym własnego wyrobu z kawałkami owoców 60g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

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