


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 09.12	Płatki jaglane na mleku (7) z musem jabłkowym własnego wyrobu 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty wędzony (7) 20g, rozszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka rooibos 200ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml GRUSZKA	Filet z kurczaka w sosie dyniowo – porowym (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki 35g kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu (7) 150g, Chrupki kukurydziane 2szt.
Wtorek 10.12	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7) 8g, Szynka z liściem (1) 20g, Łódzeczki pomidora 15g, Herbatka z suszonych owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 35g, Fasolka szparagowa na parze okraszona masłem (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g
Środa 11.12	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski kolorowej papryki do chrupania 15g, Pestki słonecznika do chrupania 5g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MANDARYNKA	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 12.12	Jęczmienny rozgrzewający kociotek smakosza z gruszką na mleku (1,7) 200ml Chleb żytni (1) z masłem (7) 8g, Hummus własnego wyrobu 20g, Plasterki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka z lipy 200ml	Zupa 4 sery z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Kotlet schabowy z pieca w panierce z bułki tartej (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Kapustka zasmażana (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułeczki maślanej (1,3,7) z miodem
Piątek 13.12	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny 60g kielbasa krakowska sucha (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, pasta twarogowa z jogurtem własnego wyrobu (7) 20g, powidła sliwkowe sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek zielony 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml KIWI	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 60g, Kalarepka do chrupania 30g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.



W jadłospisie oznaczone 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 16.12	Bułeczka pszenna (1) 1 szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ogórki kiszane do chrupania w słupkach 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z miodem naturalnym 2szt.
Wtorek 17.12	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7), 8g i rozspanką 5g, Pierś królewska (1) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka tartej kalarepki (7) 35g, Surówka z czerwonej kapusty 35g kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem jogurtowym (7) własnego wyrobu 60g/60g
Środa 18.12	Zimowa owsianka na mleku z kawałkami jabłka, cynamonem i miodem (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Rumszyk wieprzowy (1,3) 60g w ciemnym sosie własnego wyrobu (1,7) 60g Kasza kuskus (1) 150g, Surówka 4 pory roku (7) posypana siemieniem lnianym 35g, Parowane mini marchewki 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g z posypką z otrębów (1)
Czwartek 19.12	Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, twarożek z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem (7) 20g, Plastry rzodkiewki 15g, Herbatka zielona 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	Paprykowe nuggetsy (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartych buraczków 35g, Częstki kalafiora okraszone masłem (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami owoców (7) 150g
Piątek 20.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g, Połówka jajka na twardo z dipem jogurtowo – majonezowym ze szczypiorkiem (3,7) 30g, ser żółty (7) 30g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy 20g, sałata masłowa, ogórek, pomidor 30g, Kakao na mleku (7) 200ml	Świąteczny barszczyk czerwony z ziemniakami i warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Wigilijne krokiety z kapustą i pieczarkami (1,3,7) 2szt. Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i suszoną żurawiną 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto marchewkowe własnego wypieku z cynamonową nutką (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