


# Jadłospis dla Przedszkola nr 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>11.05</b>	Kasza kukurydziana na mleku z żurawiną suszoną (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>JABŁKO</b>	Makaron świderki (1) z sosem mięsno - warzywnym (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, Kalarepka w słupach 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania 60g
<b>Wtorek</b>  <b>12.05</b>	Owsianka na mleku z jabłkiem (1,7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka słoneczna (6) 20g, pomidorki koktajlowe 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>BANAN</b>	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulą 35g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Shake owocowy z mlekiem (7) 150g
<b>Środa</b>  <b>13.05</b>	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozszponką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>KIWI</b>	Filet z indyka w panierce sezamowej z pieca (1,3,11) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem (7) 35g, Surówka z tartej marchewki i jabłka (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pudding z tapioki na mleku (7) z mussem owocowym własnego wyrobu 150g
<b>Czwartek</b>  <b>14.05</b>	Jęczmienny kociołek smakosza na mleku z bananem (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masłem (7) 8g, Twarożek własnego wyrobu (7) ze szczypiorkiem 20g, Słupki białej rzodkwi 15g, Rozszponka 5g, Herbatka z miodem i cytrynką 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Plaster schabu (1) 60g w sosie pieczarkowym (1,7) 60g, Kuskus (1) 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.
<b>Piątek</b>  <b>15.05</b>	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (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 soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>MELON</b>	Ryż brązowy zapiekany z owocami 220g, Polewa owocowa na jogurcie (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto marchewkowe 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



ór

 <b>rettman</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa + owoc</b>	<b>Drugie danie</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b>  <b>18.05</b>	Musli naturalne z rodzynkami na mleku (1,7) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masełkiem (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 <b>JABŁKO</b>	Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 220g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g
<b>Wtorek</b>  <b>19.05</b>	Kasza manna na mleku z kawałkami gruszki (1,7) 200ml Chleb razowy (1) z masełkiem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Filet maślany (6,7) 20g Łódeczki pomidora 15g Herbatka rooibos 200ml	Zupa koperkowa ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>BANAN</b>	Limanda w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleninką 35g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
<b>Środa</b>  <b>20.05</b>	Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masełkiem (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 fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kluski śląskie 150g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
<b>Czwartek</b>  <b>21.05</b>	Płatki jęczmienna na mleku z jabłkiem (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masełkiem (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 <b>KIWI</b>	Pieczona pałka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartego selera z brzoskwinia (7,9) 35g, Mini marchewki na ciepło 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców
<b>Piątek</b>  <b>22.05</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Bułeczka 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 papryki z groszkiem ptysiovym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <b>MANDARYNKA</b>	Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) 2szt. z masłem (7) powidłami śliwkowymi

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 Pawełek