


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 12.05	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, półówka jajka na twardo (3) z kleksem majonezu (3) Słonecznik do chrupania 5g Ogórek kiszony 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Aromatyczny sos curry z kawałkami fileta z piersi kurczaka i kolorowymi warzywami (1,7) 220g Ryż paraboliczny 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 2szt.
Wtorek 13.05	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Paszтет biały z fileta (1,3) 20g, łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Kapuśniak z młodej kapustki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	NOWOŚĆ: Miruna saute w wiosennych ziołach z pieca (1,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 35g, Bukiet kolorowych warzyw na parze okraszonych masłem (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa z dżemem truskawkowym niskosłodzonym (1,3,7) 2szt.
Środa 14.05	Bułka z pestkami dyni (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	Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MELON</u>	Plaster schabu wieprzowego (1) 60g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza pęczak (1) 150g, Surówka z tartej kalarepki (7) 35g, Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 15.05	Płatki gryczane na mleku (7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masłem (7) 8g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Półówki rzodkiewki 15g, Herbatka z miodem i cytrynka 200ml	NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Filet drobiowy w chrupiącej panierce z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (3,10) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem jogurtowym (7) 60g/60g
Piątek 16.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, ser żółty w plastrach (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozszponka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml <u>KIWI</u>	Puszyste pancakes (1,3,7) 3szt. Mus owocowy 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

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 19.05	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony w plastrach (7) 20g Plasterki rzodkiewki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	NOWOŚĆ: Kolorowy makaron z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie śmietankowym (1,7,9) 220g, Surówka z tartej marchewki 35g kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g
Wtorek 20.05	Bułeczka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (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 z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 35g, Mix sałat z dipem ziołowym 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na maśle własnego wyrobu (7) 150g
Środa 21.05	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Szynka konserwowa (9,10) 20g łódeczki pomidora 15g Herbatka rooibos 200ml	Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7) 120g Kluski śląskie 150g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym 60g/60g
Czwartek 22.05	Płatki orkiszowe i owsiane na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasta z własnego wyrobu z twarogiem z młodymi buraczkami gotowanymi (7) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BORÓWKI</u> <u>AMERYKAŃSKIE</u>	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Kalafior na ciepło z masłem i bułką tartą (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców i otrębami (1)
Piątek 23.05	SZWEDZKI STÓŁ Bułeczka veka (1) 60g, Szynka z liściem (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, pasta jajeczna z groszkiem zielonym własnego wyrobu (3,7) 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g, Kakao na mleku (7) 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>KIWI</u>	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 60g, Kalarepka 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 Pawełkę