


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

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



| <br><b>rettman</b> | Śniadanie  | Zupa +<br>owoc   | Drugie danie  | Podwieczorek  |
|---|--|--|---|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>11.11</b>   | <b>NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI</b>  |  |   |   |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>12.11</b>   | Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml,<br>Chleb wiejski z masłem (7) 8g,<br>Ser żółty (7) 20g,<br>Dżem malinowy niskosłodzony 10g,<br>Paski papryki 15g,<br>Herbatka truskawkowa 200ml   | Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><u><b>GRUSZKA</b></u>                           | Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7,9) 150g/150g posypany startym żółtym serem (7)<br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g             |
| <b>Środa</b><br><br><b>13.11</b>  | Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g,<br>Jajecznica na masle (3,7) 80g,<br>Łódzeczki pomidora 15g,<br>Pestki dyni do chrupania 5g<br>Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml   | Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><u><b>ŚLIWKA</b></u>             | Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g<br>Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g,<br>Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml | Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g,<br>Chrupki kukurydziane 2szt. |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>14.11</b>   | Jęczmienny kociołek smakosza z jesiennymi owocami na mleku (1,7) 200ml<br>Chleb graham (1) z masłem (7) 8g,<br>Pasta jarzynowa własnego wyrobu,<br>Plasterki ogórka 15g,<br>Herbatka z lipy 200ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><u><b>BANAN</b></u>                 | Filet drobiowy (1) w sosie pieczarkowym z kolorowymi warzywami (1,7) 60g/60g<br>Kasza gryczana 150g,<br>Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 35g,<br>kompot wieloowocowy 200ml                             | Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g  |
| <b>Piątek</b><br><br><b>15.11</b>   | <u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u><br>Chleb stoncznikowy 60g<br>kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, twarożek ze szczypiorkiem (7) 30g, pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, sałata masłowa, rzodkiewka, paski papryki 30g<br>Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml | Zupa krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml<br><u><b>JABŁKO</b></u> | Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt.<br>Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 60g,<br>Słupki marchewki do chrupania 30g<br>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. 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



## Śniadanie

## Zupa + owoc

## Drugie danie

## Podwieczorek

**Poniedziałek**  
**18.11**

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml  
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masełkiem (7) 8g, serem żółtym wędzonym (7) 20g,  
Plastry rzodkiewki 15g,  
Herbatka zielona 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**MANADRYNKA**

Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g,  
Ryż paraboliczny 150g,  
Surówka z tartej marchewki 35g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

**Wtorek**  
**19.11**

Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml,  
Chleb żytni (1) z masełkiem (7), 8g i rozspoką 5g,  
Pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g,  
tółdeczki pomidora 15g,  
Herbatka biała 200ml

Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**JABŁKO**

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,  
Pure ziemniaczane (7) 150g,  
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 35g,  
Parowane brokuły 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem jogurtowym (7) własnego wyrobu 60g/60g

**Środa**  
**20.11**

Rozgrzewająca owsianka na mleku z kawałkami jabłka, cynamonem i miodem (1,7) 200ml,  
Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masełkiem (7) 8g,  
Paszтет drobiowy własnego wyrobu (1,3) 20g,  
Paski kolorowej papryki 15g,  
Herbatka malinowa 200ml

Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**BANAN**

Gulasz z szynki wieprzowej (1,7,9) z kolorowymi warzywami 120g,  
Kluski śląskie 150g,  
Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Bananowy koktajl mleczny (7) 150g,  
Biszkopcik (1,3) 1szt.

**Czwartek**  
**21.11**

Bułeczka pszenna (1) ½ szt. z masełkiem (7) 8g,  
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,  
Ogórki kiszone do chrupania w słupkach 15g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**ŚLIWKA**

Kotlet pożarski (1,3) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka colesław z marchewką i koperkiem (3,7) 35g,  
Parowana fasolka szparagowa (7) 35g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g,  
Pieczywo maca razowe (1) 1szt.

**Piątek**  
**22.11**

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Bułeczka veka (1) 60g,  
Szynka konserwowa (9,10) 30g,  
ser mozzarella (7) 30g, hummus własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g,  
Kakao na mleku (7) 200ml

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**GRUSZKA**

Pampuchy z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.  
Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g  
warzywa w słupkach do chrupania 30g,  
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