

# 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>14.09</b>                                                             | Jaglanka na mleku (7) z<br>kleksem musu owocowego<br>własnego wyrobu 200ml,<br>Chleb słonecznikowy (1) 50g<br>z masłem (7) 8g,<br>Serem żółtym (7) 20g, sałatą<br>masłową 5g,<br>i plasterkami rzodkiewki 10g,<br>Herbatka rooibos 200ml                        | Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami i<br>zieloną natką<br>pietruszki (1,9)<br>250ml<br><b>BANAN</b>                                   | Makaron z ciecierzycy z<br>pomidorowym pesto z<br>własnego wyrobu z dodatkiem<br>soczewicy (1,9) 220g<br>ogórek do chrupania 30g<br>kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                                           | Słupki kolorowych warzyw<br>do chrupania z delikatnym<br>dipem paprykowym<br>własnego wyrobu<br>60g/60g |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>15.09</b>                                                                   | Płatki ryżowe na mleku z<br>żurawiną suszoną (7) 200ml,<br>Bułka z dynią (1) ½ szt. z<br>masłem (7) 8g,<br>Pasztet biały z fileta<br>własnego wyrobu (1,3) 20g,<br>Słupki ogórka zielonego 15g,<br>Herbatka biała 200ml                                         | Barszcz ukraiński z<br>fasolą i zieloną<br>natką pietruszki<br>(1,7,9) 250ml<br><b>ŚLIWKI</b>                                     | Paluszki rybne z fileta 100% z<br>mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z ogórków kiszonych z<br>cebulką czerwoną 35g,<br>Marchewka z groszkiem na<br>ciepło (1,7) 35g,<br>Woda mineralna z cytryną<br>200ml                                          | Gęsty jogurt naturalny (7)<br>przekładany musem<br>owocowym własnego<br>wyrobu 150g                     |
| <b>Środa</b><br><br><b>16.09</b>                                                                    | Chleb kukurydziany (1) 50g z<br>masłem (7) 8g i sałatą<br>lodową 5g,<br>Jajecznica na masle (3,7)<br>80g,<br>Słonecznik do chrupania 5g,<br>Paski kolorowej papryki do<br>chrupania 10g,<br>Kawa inka (1) na mleku (7)<br>200ml                                 | Zupa pomidorowa<br>z ryżem zieloną<br>natką pietruszki<br>(1,7,9) 250ml<br><b>JABŁKO</b>                                          | Eskalopek z pieca (1,3) 2szt.<br>Puree ziemniaczane (7) 150g,<br>Buraczki na ciepło (1,7) 35g,<br>Surówka z selera z jabłkiem<br>(7,9) 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                                | Budyń śmietankowy<br>własnego wyrobu (7) z<br>kawałkami banana 150g                                     |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>17.09</b>                                                                 | Płatki owsiane na mleku z<br>suszonymi morelami (1,7)<br>200ml<br>Chleb graham (1) 50g z<br>masłem (7) 8g,<br>Kiełbasa krakowska sucha (1)<br>20g,<br>Łódzeczki pomidora 15g,<br>Herbatka z cytrynką i<br>miodem 200ml                                          | Zupa ogórkowa z<br>naturalnie<br>kiszonych<br>ogórków z zieloną<br>natką pietruszki<br>(1,7,9) 250ml<br><b>ARBUZ</b>              | Pulpeciki z szynki wieprzowej<br>na jeden kęs (1,3) 3szt. w sosie<br>śmietankowym własnego<br>wyrobu (1,7) 60g,<br>Kluski śląskie 150g<br>Surówka z białej kapusty z<br>koperkiem 35g,<br>Surówka z pomidorów i<br>szczypiorku z sosem vinegret<br>35g,<br>Woda mineralna z miętą 200ml | Smoothie owocowo –<br>warzywne własnego<br>wyrobu 150g,<br>Chrupki kukurydziane<br>2szt.                |
| <b>Piątek</b><br><br><b>18.09</b>                                                                   | <b>SZWEDZKI STÓŁ</b><br>Chleb pszenny (1) 60g z<br>szynką z indyka (1) 30g, ser<br>mozzarella (7) 30g, pasta z<br>rybki własnego wyrobu (4)<br>20g, dżem malinowy<br>niskosłodzony, ogórek<br>małosolny, rzodkiewka,<br>papryka 30g<br>Kakao na mleku (7) 200ml | Zupa krem z<br>cukinii, ciecierzycy<br>i pomidorów z<br>ziarnami i zieloną<br>natką pietruszki<br>(1,7,9) 250ml<br><b>GRUSZKA</b> | Kluski drożdżowe z<br>nadzieniem truskawkowym<br>(1,3,7) 2szt.<br>Polewa z owoców sezonowych<br>na jogurcie naturalnym (7) 60g,<br>kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                                            | Kolorowy szaszłyk<br>owocowy z ananasa,<br>melona zielonego, kiwi i<br>borówki 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



rettman

## Śniadanie

## Zupa + owoc

## Drugie danie

## Podwieczorek

Poniedziałek

21.09

Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml,  
Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 20g,  
Roszponka 5g,  
Plastry pomidora 15g,  
Herbatka zielona 200ml

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**BRZOSKWINIA**

Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1,6) 4szt. okraszone masłem roślinnym  
Surówka z tartej marchewki z 35g,  
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym własnego wyrobu 60g/60g

Wtorek

22.09

Mix płatków (jęczmienne, orkiszowe, żytnie) na mleku (1,7) z dodatkiem jabłka 200ml  
Chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7),  
8g i sałatą masłową 5g,  
szynka wyśmienita (6) 20g,  
połówki rzodkiewki 15g,  
Herbatka malinowa 200ml

Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**ŚLIWKI**

Miruna z pieca w sezamowej panierce (1,3,4,11) 60g,  
Pure ziemniaczane (7) 150g,  
Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 35g,  
Mix sałat z dipem vinegret 35g,  
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu z borówkami amerykańskimi 150g

Środa

23.09

Bułeczka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g,  
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,  
Paski kolorowej papryki 15g,  
Pestki dyni do chrupania 5g,  
Kakao na mleku (7) 200ml

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**BORÓWKI AMERYKAŃSKIE**

Kolorowy gulasz z szynki wieprzowej z kawałkami sezonowych warzyw (1,7) 120g,  
Kasza gryczana 150g,  
Surówka z tartej kalarepy (7) 35g  
kompot wieloowocowy 200ml

Shake mleczny z owocami sezonowymi (7) 150g

Czwartek

24.09

Jęczmienny kociółek smakosza na mleku z kawałkami brzoskwini (1,7) 200ml,  
Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 8g,  
Twarożek ze szczypiorkiem (7) 20g,  
Łódeczki pomidora 15g,  
Herbatka miętowa 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml  
**BANAN**

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) – wyrób własny 60g,  
Puree ziemniaczane (7) 150g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g,  
Surówka szwedzka 35g,  
Woda mineralna z cytryną 200ml

Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g,

Piątek

25.09

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Chleb słonecznikowy (1) 60g,  
Szynka konserwowa (9,10) 30g,  
ser żółty (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g,  
powidła śliwkowe 20g, sałata lodowa, papryka, ogórek zielony 30g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Zupa krem z marchewki z soczewicą, prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml  
**JABŁKO**

Puszyste racuchy z jabłkami (1,3,7) 3szt.  
Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie (7) 60g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt naturalny (7) z owocami i ziarnami – do własnego skomponowania 150g

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