

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 14.10	Kasza jaglana na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty wędzony (7) 20g, sałatą lodową 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka rooibos 200ml	Zupa z kolorowych jarzyn sezonowych z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7) 220g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułeczki maślanej z miodem (1,3,7)
Wtorek 15.10	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml, Chleb z ziarnami z masłem (7) 8g, Paszтет biały z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g, Łódzeczki pomidora 15g, Herbatka malinowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MELON</u>	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 35g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g, Paluch kukurydziany 1szt.
Środa 16.10	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą masłową 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski kolorowej papryki do chrupania 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Kotlet pożarskiego (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g, Biskopczik (1,3) 2szt.
Czwartek 17.10	Płatki żytnie na mleku (7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7) 8g, Pasta własnego wyrobu z twarogu i jogurtu naturalnego ze szczypiorkiem (7) 20g, Plasterki ogórka małosolnego 15g, Napar z meliski 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1,7) 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Kapusta zasmażana z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g Surówka z selera korzeniowego z sezonowymi warzywami (7,9) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 18.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty (7) 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, rozspanka, rzodkiewka, ogórek zielony 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ŚLIWKA</u>	Puszyste pancakes (1,3,7) 3szt. z mussem owocowym własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 60g/60g

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

21.10

Buźeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
Ogórki do chrupania w słupkach 15g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
GRUSZKA

Gyros drobiowy (1) 60g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g,
Ryż paraboliczny 150g,
Surówka ze słodkiej kapusty z marchewką i koperkiem 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Pieczewo chrupkie (1) z powidłami śliwkowymi 2szt.

Wtorek

22.10

Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml,
Chleb razowy (1) z masłem (7), 8g i rozspoką 5g,
połówka jajka na twardo (3) z dipem jogurtowo – majonezowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,7) 10g,
łódeczki pomidora 15g,
Herbatka zielona 200ml

Tradycyjny żurek z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
KIWI

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 35g,
Brokuły na parze 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa

23.10

Mix płatków (jęczmień, orkiszowe, jaglane) na mleku (1,7) 200ml
Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, szynką z indyka (1) 20g,
Plastry rzodkiewki 15g,
Herbatka biała 200ml

Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
BANAN

Polędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 60g/60g,
Kasza bulgur (1) 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Kisiel owocowy 150g

Czwartek

24.10

Owsianka na mleku z kawałkami jabłka (1,7) 200ml,
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g,
Paszтет drobiowy własnego wyrobu (1,3) 10g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka miętowa 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
ŚLIWKA

Kotlecik mielony (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Surówka z buraczków 35g,
Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (7) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu 150g,
Wafel kukurydziany 1szt.

Piątek

25.10

SZWEDZKI STÓŁ

Buźeczka veka (1) 60g,
Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g,
pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, powidła śliwkowe 20g,
sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml
JABŁKO

Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 4szt. okraszone masłem (7)
Słupki marchewki 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 Pawełek