


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 17.02	Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Słonecznik do chrupania 5g Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kapuśniak z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Makaron z pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g
Wtorek 18.02	Jaglanka na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasztet biały z fileta (1,3) 20g, łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa śródziemnomorska z makaronem zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MANDARYNKA	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna 35g Mini marchewka parowana okraszona masłem (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 150g
Środa 19.02	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozspzonką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MELON	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w kremowym sosie pomidorowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej kalarepki (7) 35g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (7,9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Serek śmietankowy z galaretką owocową własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 20.02	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) z masłem (7) 8g, Twarożek ze szczypiorkiem własnego wyrobu (7) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z miodem i cytrynka 200ml	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 35g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach z dipem paprykowym 60g/60g
Piątek 21.02	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozspzonka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml GRUSZKA	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7) 60g, 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

24.02

Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml
Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, połówka jajka na twardo (3) z sosem majonezowym (3,10)
Plasterki rzodkiewki 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
JABŁKO

Kuskus (1) 150g z kawałkami fileta z kurczaka w sosie śmietankowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 150g
Surówka z tartej marchewki 35g,
Mix sałat z dipem ziołowym 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) własnego wyrobu 60g/60g

Wtorek

25.02

Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml,
Chleb ze słonecznikiem (1) z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g,
Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g tódeczki pomidora 15g
Herbatka rooibos 200ml

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

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z ogórków kiszonych, papryki czerwonej i drobno posiekanej cebulki 35g,
Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Shake owocowy z dodatkiem maślanki (7) 150g

Środa

26.02

Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, słupki ogórka 15g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

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

Tradycyjny kotlet schabowy z pieca w panierce z bułki tartej (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g
Parowana fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g,
Herbatnik (1,3,7) 2szt.

Tłusty Czwartek

27.02

Płatki orkiszowe na mleku z (1,7) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g,
Pierś królewska (1) 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka biała 200ml

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

Poledwiczka drobiowa (1) 60g w sosie pieczarkowym (1,7) 60g,
Kluski śląskie 150g,
Buraczki na ciepło (1) 35g,
Surówka colesław (3,10) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.

Piątek

28.02

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 60g,
Szynka z liściem (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,7) 20g, dżem malinowy niskosłodzony 20g, sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor 30g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Krem z dyni i soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
GRUSZKA

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (1,3,7) 2szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 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