


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 17.03	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Słonecznik do chrupania 5g Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Wiosenna zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (3,7,10) 60g/60g
Wtorek 18.03	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, łódzki pomidor 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 35g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne z dodatkiem mleka (7) 150g
Środa 19.03	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozponką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MELON</u>	Polędwiczki drobiowe (1) 60g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g Kasza bulgur 1) 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g, Surówka z tartej kalarepki (3,7,10) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
Czwartek 20.03	Płatki gryczane na mleku (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	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mini tortille kukurydziane (1) 35g z dipem paprykowym własnego wyrobu 40g
Piątek 21.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, pasta z twarogu i buraczków gotowanych (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, rozponka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (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



rettman

Śniadanie

Zupa + owoc

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

24.03

Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml,
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 20g
Plasterki rzodkiewki 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
JABŁKO

Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 40g,
Ryż paraboliczny 150g,
Surówka z tartej marchewki (7) 35g,
Surówka colesław (3,10) posypana siemieniem lnianym 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Bułka maślana (1,3,7) z miodem ½ szt.

Wtorek

25.03

Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml
Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g,
Połędwica królewska (1) 20g
Łódzki pomidor 15g
Herbatka rooibos 200ml

Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
BANAN

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Puree ziemniaczne (7) 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g,
Kalafior na ciepło okraszony masłem i bułką tartą (1,7) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Twarożek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g

Środa

26.03

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

Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków czerwonych 35g,
Parowana fasolka szparagowa 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Czwartek

27.03

Płatki orkiszowe i owsiane na mleku (1,7) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g,
Pasztecik biały z fileta (1,3) 20g,
Paski kolorowej papryki 15g,
Herbatka biała 200ml

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

Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 35g,
Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców

Piątek

28.03

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

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
MANDARYNKA

Parowane kluski drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na maśle 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