


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 20.01	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty (7) 20g Słonecznik do chrupania 5g Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo maca (1) z miodem 2szt.
Wtorek 21.01	Makaron literki na mleku z kleksem (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, Paszтет biały z fileta (1,3) 20g, łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml KIWI	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 35g Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania z dipem jogurtowo - koperkowym własnego wyrobu (7) 60g/60g
Środa 22.01	Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozszponką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka zielonego 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MELON	Pulpeciki na jeden kęs (1,3) w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza bulgur (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (7,9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki maślanej z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3,7)
Czwartek 23.01	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 ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml BANAN	Eskalopek z indyka (1,3) 60g z Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 35g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Serek śmietankowy z galaretką owocową własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 24.01	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g z szynką z indyka (1) 30g, ser żółty wędzony w plastrach (7) 30g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, powidła śliwkowe 20g, rozszponka, ogórek, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml GRUSZKA	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na maślanie własnego wyrobu (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

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

27.01

Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml
Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, ser mozzarella (7) 20g
Plasterki rzodkiewki 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

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

Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1,7) 220g
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafel kukurydziany z dżemem truskawkowym 2szt.

Wtorek

28.01

Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml,
Chleb pszenny (1) z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, ser żółty wędzony (7) 20g
Iłdeczki pomidora 15g
Herbatka rooibos 200ml

Żurek z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
BANAN

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 35g,
Mini marchewka na parze okraszona masłem (7) 35g,
kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa

29.01

Bułeczka pszenna (1) 1szt. 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

Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
MELON

Kotlet pożarski (1,3) 60g
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g,
Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt naturalny z kawałkami owoców (7) 150g

Czwartek

30.01

Płatki jaglane na mleku (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 ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
GRUSZKA

Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g,
Kasza gryczana 150g,
Buraczki na ciepło (1,7) 35g,
Surówka z czerwonej kapusty 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Kolorowa pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g

Piątek

31.01

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

Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
MANDARYNKA

Klusieczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (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