

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 20.07	Płatki orkiszowe z suszoną morelą na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka malinowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Makaron łazanki z młodą kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 220g, Słupki marchewki do chrupania 35g kompot wieloowocowy 200ml	Połówka rogalu pszennego (1) z masłem (7) i powidłami śliwkowymi
Wtorek 21.07	Gryczanka na mleku z kawałkami owoców sezonowych (7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka słoneczna (6) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka biała 200ml	Krupnik z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml NEKTARYNKA	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowa surówka wielowarzynna 35g, Parowana fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
Środa 22.07	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g Połówki rzodkiewki 15g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml ARBUZ	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie śmietankowo – koperkowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g Surówka z pomidorów koktajlowych, ogórków i cebulki 35g Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 23.07	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g Filet maślany (6,7) 20g Sałata zielona 5g, Plasterki pomidora 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Zupa z młodej kapusty i pomidorów z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Pałka z kurczaka (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków małosolnych z papryką, marchewką i cebulką 35g, Surówka z tartego selera z brzoskwinia (7,9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem jogurtowym z koperkiem (7) 60g/60g
Piątek 24.07	SZWEDZKI STÓŁ Chleb wieloziarnisty (1) 60g szynka doskonała w smaku (6) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta warzywno – drobiowa własnego wyrobu 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony, papryka kolorowa, ogórek, sałata 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z młodych marchewek z nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BRZOSKWINIA	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g Biszkopcik (1,3) 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
27.07

Płatki ryżowe na mleku (7) z
kleksem musu owocowego
własnego wyrobu 200ml
Chleb pszenny (1) 50g
z masłem (7) 8g, ser
caprese w plastrach (7)
20g
Pestki dyni do chrupania 5g,
plasterki ogórka 15g,
Napar z mięty 200ml

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

Ryż paraboliczny w sosie
słodko kwaśnym z filetem z
piersi kurczaka i warzywami
(1,7) 220g
Surówka z białej kapusty z
koperkiem 35g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafel kukurydziany z
dżemem malinowym
2szt.

Wtorek
28.07

Owsianka na mleku z kawałkami
jabłka (1,7) 200ml,
Chleb słonecznikowy (1) z
masłem (7) 8g, twarogiem z
rzdokiewką i szczypiorkiem
(7) 20g
Sałata lodowa 5g
Pomidor w plastrach 15g
Napar z rumianku 200ml

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

Paluszki rybne z fileta 100% z
mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z
jabłkiem, marchewką i cebulką 35g,
Surówka z tartej kalarepy (7) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Serek śmietankowy (7)
własnego wyrobu 150g

Środa
29.07

Bułka wieloziarnista (1) ½ szt. z
masłem (7) 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
paski kolorowej papryki 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Zupa ogórkowa z
ziemniakami i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 250ml
ARBUZ

Plaster schabu (1) z sosem
pieczeniowym własnego
wyrobu (1,7) 60g/60g
Kasza bulgur (1) 150g
Surówka z tartej marchewki
(7) 35g,
Sałata lodowa z rzdokiewką,
papryką i szczypiorkiem 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Warzywa w słupkach z
dipem koperkowym
własnego wyrobu (7)
60g/60g

Czwartek
30.07

Czekoladowa kasza manna z
kawałkami nektarynki (1,7)
200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z
masłem (7) 8g,
Szynka wyśmienita (1) 20g
Połówki rzdokiewek 15g,
Herbatka zielona 200ml

Rosół z makaronem z
pszenicy durum z
zieloną natką
pietruszką (1,9)
250ml
JABŁKO

Kotlet mielony drobiowy (1,3) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków 35g,
Mizeria z ogórków i
rzdokiewek (7) 35g
Kompot wieloowocowy
200ml

Smoothie owocowo –
warzywne 150g

Piątek
31.07

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 60g
szynka konserwowa (9,10)
30g, ser żółty (7) 30g,
połówka jajka na twardo (3) z
dipem majonezowo –
jogurtowym (7) 20g, dżem
truskawkowy niskosłodzony,
papryka w paskach,
ogórek, pomidor 30g
Kawa inka (1) na mleku (7)
200ml

Zupa krem z
czerwonych warzyw z
ziarnami zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 250ml
NEKTARYNKA

Naleśniki z nadzieniem twarogowym
(1,3,7) 2szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie
greckim (7) 60g,
Kompot wieloowocowy
200ml

Kolorowy szaszłyk
owocowy z ananasa,
melona, 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

