

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 22.06	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser caprese (7) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, Herbatka malinowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Gyros z indyka (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7,10) 40g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Mix sałat z dressingiem ziołowym 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Podpłomyki (1,7) (wafle bez cukru) z miodem naturalnym 2szt.
Wtorek 23.06	Kasza manna na mleku z kawałkami jabłek (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (6) 50g z masłem (7) 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g, Fasolka szparagowa z masłem (7) i bułką tartą (1) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g
Środa 24.06	Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozszponką 5g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Łódzki pomidor 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Botwinka z zielenką i natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>TRUSKAWKI</u>	Pałka z kurczaka z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka wielowarzywna 35g, Surówka z czerwonej kapusty 35g kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (7) 60g/60g
Czwartek 25.06	Płatki ryżowe z mlekiem i rodzynkami (7) 200ml, Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Sałata masłowa 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Napar z meliski 200ml	Zupa z zielonego groszku z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Gulasz węgierski z kawałkami mięsa i warzywami (1,7) 120g, Kasza bulgur (1) 150g surówka z tartej kalarepki (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Gęsty jogurt naturalny (7) przekładany mussem owocowym własnego wyrobu 150g
Piątek 26.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 60g filet maślany (6,7) 30g, ser mozzarella (7) 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, papryka, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z marchewki z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, truskawki, borówki i melona 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 29.06	Płatki żytnie na mleku z żurawiną suszoną (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty w plastrach (7) 20g Paski kolorowej papryki 15g, Napar z meliski 200ml	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>BANAN</u>	Makaron z truskawkami i kleksem śmietanki waniliowej własnego wyrobu (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopcik (1,3) 2szt.
Wtorek 30.06	Bułeczka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, łódzki pomidor 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>NEKTARYNKA</u>	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym 60g/60g
Środa 01.07	Owsianka na mleku z owocami (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, szynka słoneczna (6) 20g i ogórkiem zielonym 15g Napar z rumianku 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>TRUSKAWKA</u>	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem i ogórkiem 35g, Surówka z buraczków 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z kefirem (7) 150g
Czwartek 02.07	Jęczmienny letni kociótek smakosza na mleku z nektarynką i płatkami migdałów (1,7,8) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>ARBUZ</u>	Nuggesty drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizéria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pudding z tapioki na mleku (7) z mussem owocowym własnego wyrobu 150g
Piątek 03.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 60g, Szynka wyśmienita (6) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, powidła śliwkowe 20g, papryka, ogórek zielony, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa krem z czerwonych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Kotlecik rybny (1,3,4) Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków małosolnych z marchewką i papryką 35g, Surówka z młodej białej kapusty z koperkiem 35g, 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