

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 23.06	Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem (7) 8g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, słupki ogórka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml TRUSKAWKI	Makaron świderki (1) z serem twarogowym (7) 220g Polewa z owoców leśnych własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g Kalarepka do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml	Krażki kukurydziane z miodem naturalnym 2szt.
Wtorek 24.06	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Polędwica drobiowa (1) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka truskawkowa 200ml	Barszcz czerwony z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml GRUSZKA	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty białej, buraczków i marchewki 35g, Kalafior na ciepło okraszony masłem (7) i bułką tartą (1) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny z truskawkami i otrębami (1,7) 150g
Środa 25.06	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i ogórkiem 10g, połówki rzodkiewki 15g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Kotlet pożarski (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach 60g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7,10) 60g
Czwartek 26.06	Gryczanka na mleku z truskawkami (7) 200ml Pieczywo mieszane (1) z masłem (7) 8g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Napar z meliski 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml ARBUZ	Plaster szynki wieprzowej (1) 60g w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 60g Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka wielowarzywna 35g, Surówka z pomidorów i ogórków z dodatkiem czerwonej cebulki 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 27.06	SZWEDZKI STÓŁ Chleb słonecznikowy (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, dżem malinowy niskosłodzony, kiełki słonecznika, ogórek małosolny, papryka 30g Kakao na mleku (7) 200ml	Krem z cukinii, pomidorów i ciecierzycy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BORÓWKI AMERYKAŃSKIE	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 220g okraszone masłem (7) Słupki marchewki do chrupania 30g 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

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 30.06	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, ser caprese (7) 20g Pestki dyni do chrupania 5g, plasterki pomidora 15g, Napar z mięty 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (1,7,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g
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				