

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 23.12	Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Pyzy z mięskiem okraszone masłem (7) 4szt. Słupki ogórka 35g Surówka z pomidorów z jogurtem (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g
Wtorek 24.12	Chleb słonecznikowy (1) 60g z masłem (7) 8g, Ser żółty (7) 20g, Łódzki pomidor 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Placuszki twarogowe (1,3,7) 4szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g Słupki marchewki do chrupania 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z dżemem malinowym 2szt.
Środa 25.12				
Czwartek 26.12				
Piątek 27.12	Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 8g i dżemem brzoskwiowym niskosłodzonym 20g Miód 20g Kawa inka na mleku (7) 200ml	Krem jarzynowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Pampuszki z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowo – jogurtowa (7) własnego wyrobu (7) 60g, Słupki ogórków do chrupania 30g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 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. Orzechy 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
30.12

Chleb żytni (1) 50g z masełkiem (7) 8g,
Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
Paski papryki do chrupania 15g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

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

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g
kompot wieloowocowy 200ml

Veka (1) z masełkiem (7) i dżemem malinowym 2szt.

Wtorek
31.12

Chleb graham (1) 60g z masełkiem (7),
8g i sałatą masłową 5g,
Szynka z liściem (1) 20g,
Ogórek zielony 10g,
Herbatka z suszonych owoców 200ml

Barszczyk czerwony z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
GRUSZKA

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 35g,
Bukiet kolorowych warzyw parowanych 35g
kompot wieloowocowy 200ml

Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

Środa
01.01

Nowy Rok 2025



Czwartek
02.01

Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml
Chleb z ziarnami (1) 50g z masełkiem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 20g,
Łódeczki pomidora 15g,
Herbatka rooibos 200ml

Krem z marchewki z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
JABŁKO

Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną cynamonową nutką 220g,
Polewa owocowa z jogurtem (7) własnego wyrobu 60g
Kompot wieloowocowy 200ml

Mix kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g

Piątek
03.01

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 60g,
Szynka z indyka (1) 30g,
mozzarella (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,7) 20g,
powidła śliwkowe 20g,
roszponka, ogórek, papryka 30g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
MANDARYNKA

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

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