


# Jadłospis dla Przedszkola nr 11 - ul. Stanisławowska 38-44

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



| <br><b>rettman</b> | Śniadanie   | Zupa +<br>owoc  | Drugie danie  | Podwieczorek  |
|---|---|---|---|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>25.05</b>   | Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml<br>Chleb żytni (1) 50g z masełkiem (7) 8g,<br>Ser żółty w plastrach (7) 20g,<br>Paski kolorowej papryki 20g,<br>Herbatka malinowa 200ml  | Krem z kukurydzy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><b>JABŁKO</b>       | Ryż paraboliczny z kawałkami truskawek 220g<br>kompot wieloowocowy 200ml  | Podpłomyki (wafle bez curku) (1,7) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt. |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>26.05</b>   | Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml,<br>Chleb pszenny (1) 50g z masełkiem (7) 8g,<br>Szyńka wyśmienita (6) 20g,<br>słupki ogórka zielonego 15g,<br>Herbatka zielona 200ml  | Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><b>BANAN</b>     | Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,<br>Puree ziemniaczane (7) 150g,<br>Surówka z buraczków 35g,<br>Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml | Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym 60g/60g          |
| <b>Środa</b><br><br><b>27.05</b>  | Bułka grahamka (1) ½ szt. z masełkiem (7) 8g i rukolą 5g,<br>Jajecznica na masełku (3,7) 80g,<br>Łódeczki pomidora 15g,<br>Kakao na mleku (7) 200ml   | Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><b>ARBUZ</b> | Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowym z mascarpone (1,7) 60g,<br>Kasza gryczana 150g,<br>Surówka z tartej kalarepy 35g<br>Surówka wielowarzywna 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml          | Shake bananowo – truskawkowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g            |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>28.05</b>   | Płatki jaglane na mleku (7) z kawałkami jabłka 200ml,<br>Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masełkiem (7) 8g,<br>Pasztecik z fileta (1,3) 20g,<br>Sałata masłowa 5g,<br>Plastry rzodkiewki 10g,<br>Napar z mięty 200ml  | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><b>TRUSKAWKA</b>           | Eskalopki z indyka (1,3) 2szt.,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g,<br>Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i sosem vinegret 35g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml                   | Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g                                   |
| <b>Piątek</b><br><br><b>29.05</b>   | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>Chleb kukurydziany (1) 60g<br>szynka konserwowa (9,10) 30g,<br>ser żółty wędzony (7) 30g,<br>pasta jarzynowo – drobiowa własnego wyrobu 20g,<br>dżem truskawkowy niskosłodzony, papryka, ogórek, pomidor 20g<br>Kawa ina (1) na mleku (7) 200ml | Krem z pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml<br><b>KIWI</b>              | Gulasz z kolorowymi warzywami i ciecierzycą (1,7) 120g,<br>Kuskus (1) 150g,<br>Surówka z tartej marchewki (7) 35g,<br>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