

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 25.11	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Serem żółtym wędzonym (7) 20g, roszponką 5g, i ogórkiem 10g, Herbatka malinowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml KIWI	Łazanki ze słodką kapustką i mięsem wieprzowym (1,7) 220g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g chrupki kukurydziane 2szt.
Wtorek 26.11	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, paski kolorowej papryki 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszanej kapusty z marchewką i cebulką 35g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chątka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 2szt.
Środa 27.11	Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą masłową 5g, Jajecznica na masłku ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Połówki rzodkiewki 15g, Pestki słonecznika do chrupania 5g Kakao na mleku (7) 200ml	Kapuśniak z naturalnie kiszanej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MANDARYNKA	Pałka z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna z papryką, marchewką i koperkiem (7) 35g, Marchewka na ciepło (1,7) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach do chrupania podane z dipem jogurtowo majonezowym ze szczypiorkiem (3,7) własnego wyrobu 60g/60g,
Czwartek 28.11	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MELON	Kotlet burger z szynki wieprzowej (1,3) 60g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza pęczak (1) 150g, Surówka z tartej kalarepki (7) 35g, Surówka z czerwonej kapusty 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowa galaretka owocowa własnego wyrobu 150g
Piątek 29.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenno - żytni (1) 60g z szynką z liściem (1) 30g, mozzarella (7) 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, sałata masłowa, ogórek, papryka 30g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa krem z pieczonych warzyw z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml JABŁKO	Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,3,7) 220g Mini marchewki okraszone masłem (7) 30g 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