


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 26.05	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty w plastrach (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka malinowa 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml NEKTARYNKA	Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie słodko – kwaśnym (1,7,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g Słupki kalarepek do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml	Podpłomyki (wafle bez curku) (1,7) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt.
Wtorek 27.05	Owsianka na mleku z kawałkami bananów (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka zielona 200ml	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	NOWOŚĆ: Limanda w ziołach (4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Shake bananowo – truskawkowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g
Środa 28.05	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rukolą 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml TRUSKAWKA	NOWOŚĆ: Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w sosie ala marinara własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem paprykowym 60g/60g
Czwartek 29.05	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7) 8g, Pasztecik z fileta (1,3) 20g, Sałata masłowa 5g, Plastry rzodkiewki 10g, Napar z mięty 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml ARBUZ	Eskalopki z indyka (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Młoda kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g, Sałata masłowa z ogórkiem i rzodkiewką i zieleńką okraszona dipem z jogurtu naturalnego (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 30.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta jarzynowo – drobiowa własnego wyrobu 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony, papryka, ogórek, pomidor 20g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	NOWOŚĆ: Krem z nowalijek z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Pampuszki drożdżowe parowane z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa z owoców sezonowych na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 60g, 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