

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
27.04

Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml,
 Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g,
 Ser żółty wędzony (7) 20g,
 Paski kolorowej papryki 20g,
 Herbatka malinowa 200ml

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
BANAN

Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie curry (1,7) 150g
 Ryż paraboliczny 150g,
 Surówka coleslaw posypana ziarnami słonecznika (3,10) 35g
 Surówka z tartej marchewki (7) 35g,
 Kompot wieloowocowy 200ml

Półwka rogała pszennego (1) z masłem (7) i miodem

Wtorek
28.04

Gryczanka na mleku z kawałkami owoców sezonowych (7) 200ml
 Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g,
 Szynka słoneczna (6) 20g,
 słupki ogórka zielonego 15g,
 Herbatka biała 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
KIWI

Miruna z pieca w panierce sezamowej (1,3,4,11) 60g,
 Ziemniaki z koperkiem 150g,
 Surówka szwedzka 35g,
 Warzywa na ciepło w sosie po grecku (1,7,9) 35g
 Kompot wieloowocowy 200ml

Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g

Środa
29.04

Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g
 Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g,
 Połówki rzodkiewki 15g,
 Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Krem z zielonych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
MELON

Kotlet pożarski (1,3) 60g,
 Puree ziemniaczane (7) 150g,
 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 35g,
 Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g,
 Kompot wieloowocowy 200ml

Wafle kukurydziane z dżemem truskawkowym 2szt.

Czwartek
30.04

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml,
 Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g
 Filet maślany (6,7) 20g
 Sałata zielona 5g,
 Plasterki pomidora 15g,
 Herbatka z cytryną 200ml

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
JABŁKO

Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 220g
 Polewa truskawkowo – jogurtowa (7) 60g
 Kompot wieloowocowy 200ml

Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (7) 60g/60g

Piątek
01.05

DZIEŃ WOLNY

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