


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 28.10	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 8g, Serem caprese (7) 20g, sałatą masłową 5g, i czerwoną papryką 10g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml GRUSZKA	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	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 2szt.
Wtorek 29.10	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka drobiowa (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka biała 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml	Warzywa w słupkach do chrupania podane z dipem jogurtowym własnego wyrobu (7) 60g/60g
Środa 30.10	Bułka pszenna (1) 1szt. masłem (7) 8g i rozspinką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Połówki rzodkiewki do chrupania 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml KIWI	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Surówka z selera z jabłkiem 35g (7,9) kompot wieloowocowy 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 31.10	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) z masłem (7) 8g, Szynka z liściem (1) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka miętowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml JABŁKO	Pałka z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 35g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g chrupki kukurydziane 2szt.,
Piątek 01.11	UROCZYŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH			

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