


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

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>30.09</b>	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, szynką drobiową (1) 20g, sałatą masłową 5g, i plasterkami ogórka 10g, Herbatka rumiankowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z ciecierzycą i mięsem własnego wyrobu i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 2szt.
<b>Wtorek</b>  <b>01.10</b>	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka zielona 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>KIWI</b>	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewki i drobno posiekanej cebulki 35g, Bukiet warzyw na ciepło 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z owocami (7) 150g
<b>Środa</b>  <b>02.10</b>	Bułeczka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozspanką 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Łódzeczki pomidora 10g, Kakao na mleku (7) 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>JABŁKO</b>	Pulpeciki na raz (1,3) w sosie pomidorowo – śmietanowym (1,7) 60g/60g Kasza pęczak (1) 150g Surówka z ogórków kiszonych z cebulką 35g. Surówka z tartej marchewki 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym sosem tzatziki (7) 60g/60g
<b>Czwartek</b>  <b>03.10</b>	Kasza manna na mleku z kawałkami owoców sezonowych (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) z masłem (7) 8g, sałatą lodową 5g, Ser żółty w plastrach (7) 20g, Słupki ogórka małosolnego 10g, Herbatka owocowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <b>ŚLIWKA</b>	Pałka z kurczaka (1) 1szt. Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 35g kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa 150g
<b>Piątek</b>  <b>04.10</b>	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Chleb pszenny (1) 60g z szynką z liściem (1) 30g, ser mozzarella (7) 30g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa krem z dyni z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <b>BANAN</b>	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na bazie jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa z miodem (1,3,7) 2szt.


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

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

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa + owoc	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>07.10</b>	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, polędwica królewska (1) 20g Pestki dyni do chrupania 5g, łódzki pomidor 15g, Herbatka rooibos 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>KIWI</b></u>	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem i marchewką (7,9) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym dipem śmietankowym (3,7) 60g/60g
<b>Wtorek</b>  <b>08.10</b>	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) z masłem (7) 8g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 20g i ogórkiem 15g Herbatka malinowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>ŚLIWKA</b></u>	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Kalafior na parze okraszony masłem (7) 35g Surówka z tartej marchewki (7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g Pieczywo chrupkie razowe (1) 1szt.
<b>Środa</b>  <b>09.10</b>	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Kakao na mleku (7) 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Gulasz mięsno - warzywny w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 120g, Kasza gryczana 150g Surówka wielowarzynna 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g kompot wieloowocowy 200ml	Serek śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g
<b>Czwartek</b>  <b>10.10</b>	Jęczmienny kociótek smakosza na mleku z kawałkami owoców sezonowych (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>GRUSZKA</b></u>	Drobiowe polędwiczkowe paprykowe (1) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 35g, surówka ze słodkiej kapusty z marchewką i koperkiem posypana pestkami dyni (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Mini tortille kukurydziane z dipem paprykowym własnego wyrobu (7) 25g/40g
<b>Piątek</b>  <b>11.10</b>	<u><b>SZWEDZKI STÓŁ</b></u> Chleb graham (1) 60g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser capresi (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, roszponka, ogórek zielony, papryka 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Zupa krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>BANAN</b></u>	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa 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. Orzechy 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