


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 31.03	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser mozzarella (7) 20g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka biała 200ml	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskupcik (1,3) 2szt.
Wtorek 01.04	Owsianka na mleku z kawałkami bananów (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g, Kiełbasa drobiowa (1) 20g, słupki ogórka 15g, Herbatka zielona 200ml	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MELON	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 35g, Buraczki na ciepło (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl mleczno – owocowy własnego wyrobu (7) 150g
Środa 02.04	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Łódzki pomidor 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml MANDARYNKA	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie śmietankowym (1,7) 60g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 35g, Surówka z tartej kalarepki z rzodkiewką (7) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) 2szt. z masłem i dżemem truskawkowym niskosłodzoną (7) 2szt.
Czwartek 03.04	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7) 8g, Pasta własnego wyrobu z twarogiem ze szczypiorkiem (7) 20g, Sałata masłowa 5g, Kolorowa papryka 10g, Napar z mięty 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml BANAN	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 35g, Surówka z białej kapusty z koperkiem posypana siemieniem lnianym 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym (7) 60g/60g
Piątek 04.04	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty (7) 30g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, dżem malinowy niskosłodzony, rzodkiewka, ogórek, pomidor 30g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z dyni i z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml JABŁKO	Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g Słupki marchewki do chrupania 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. 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

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 07.04	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka veka (1) z masłem (7) 8g, serem żółtym wędzonym (7) 20g, Łódzki pomidor 15g Herbata rooibos 200ml	Krem z kukurydzy z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>KIWI</u>	Ryż paraboliczny w delikatnym sosie curry z kawałkami fileta z kurczaka i kolorowymi warzywami (1,7) 220g Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo maca (1) z dżemem truskawkowym 2szt.
Wtorek 08.04	Jęczmienny kociółek smakosza na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) Szynka z liściem (1) 20g, Plastry ogórka 20g, Herbatka malinowa 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Miruna w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczne (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulą 35g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Shake bananowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g
Środa 09.04	Bułeczka z pestkami dyni (1) ½szt. z masłem (7) 8g i rozspanką 5g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, paski kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>MANDARYNKA</u>	Plaster szynki wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g, Surówka wielowarzywna (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 60g/60g
Czwartek 10.04	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, Pasztet z fileta (1,3) 20g, Połówki rzodkiewki 10g, Słupki ogórka 10g Herbatka truskawkowa 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml <u>BANAN</u>	Paprykowa pałka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem 35g, Surówka z buraczków 35g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mleczny pudding z tapioki (7) z kawałkami owoców 150g
Piątek 11.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 60g, Szynka z kurczaka (1) 30g, ser gouda (7) 30g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, powidła śliwkowe 20g, sałata lodowa, papryka, pomidor 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u>JABŁKO</u>	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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