

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

05.05

Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml
Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, ser caprese w plastrach (7) 20g
Pestki dyni do chrupania 5g, plasterki pomidora 15g, Napar z mięty 200ml

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
KIWI

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

Krażki kukurydziane z dżemem niskosłodzonym 2szt.

Wtorek

06.05

Owsianka na mleku z kawałkami jabłka (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7) 8g, twarogiem z rzodkiewką i szczypiorkiem (7) 20g
Sałata lodowa 5g
Ogórek zielony 10g
Napar z rumianku 200ml

Grochówka z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
ARBUZ

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 35g, Surówka z czerwonej kapusty 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

Warzywa w słupkach z dipem paprykowym własnego wyrobu (1) 60g/60g

Środa 07.05

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

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
MELON

Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7) 120g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Kompot wieloowocowy 200ml

Serek śmietankowy (7) z kawałkami kolorowych galaretek 150g

Czwartek

08.05

Kasza manna z kawałkami banana (1,7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka z kurczaka (1) 20g, Paski papryki 15g, Herbata zielona 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml
BANAN

Escalopki drobiowe (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g
Mix sałat z papryką, rzodkiewką i ogórkiem z dipem ziołowym 35g
Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 35g
Kompot wieloowocowy 200ml

NOWOŚĆ: Gęsty jogurt naturalny (7) z musem owocowym własnego wyrobu przekładany warstwowo posypyany wiórkami kokosowymi 150g

Piątek 09.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb wieloziarnisty (1) 60g szynka konserwowa (9,10) 30g, ser żółty wędzony (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, dżem wiśniowy niskosłodzony, sałata lodowa, ogórek, pomidor 30g
Kakao na mleku (7) 200ml

Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml
KIWI

NOWOŚĆ: Knedle ziemniaczane z truskawkami (1,3) 4szt.
Polewa śmietankowo – jogurtowa własnego wyrobu (7) 60g
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. 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