


**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>28.04</b>	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka truskawkowa 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>BANAN</b></u>	Warzywne leczo z kawałkami indyka (1,7) 120g Kasza kuskus (1) 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml	Połówka rogala pszennego (1) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym
<b>Wtorek</b>  <b>29.04</b>	Gryczanka na mleku z kawałkami owoców sezonowych (7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka z indyka (1) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka biała 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>MELON</b></u>	Kotlet mielony (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 35g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 35g Kompot wieloowocowy 200ml	Shake mleczny własnego wyrobu z owocami sezonowymi (7) 150g
<b>Środa</b>  <b>30.04</b>	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i rozspoką 5g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, połówki rzodkiewki 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	NOWOŚĆ: Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>KIWI</b></u>	Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g Kompot wieloowocowy 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem czosnkowym (7) 60g/60g
<b>Czwartek</b>  <b>01.05</b>	<b>ŚWIĘTO PRACY</b>			
<b>Piątek</b>  <b>02.05</b>	Bułeczka veka (1) 60g z masłem (7) 8g Ser żółty w plastrach (7) 15g Powidła śliwkowe 15g Marchewka do chrupania 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Wiosenny krem z jarzyn i ciecierzycy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml <u><b>JABŁKO</b></u>	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Kisiel owocowy 150g
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				