

Jadłospis dla Przedszkola nr 11 – ul. Stanisławowska 38-44
Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA +OWOC	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 26.02	Kasza manna (gluten) z rodzynekami (siarczyny) na mleku 200ml Chleb wieloziarnisty (gluten) z szynką drobiową (gluten, soja) Herbata owocowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml OWOC	Gulasz wieprzowy z warzywami (seler, gluten, mleko) 150g kasza gryczana 150g surówka z białej kapusty 60g kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy z biszkoptami (mleko, gluten, jaja) 150g
WTOREK 27.02	Płatki jęczmienne (gluten) na mleku z pestkami dyni i gruszką 200ml Chleb pszenny (gluten) z serem żółtym i papryką Herbata czarna 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml OWOC	Kotlet mielony (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g surówka z pora, marchewki i jabłka (jogurt) 60g kompot owocowy 200ml	Mix kolorowej galaretki 150g
ŚRODA 28.02	Parówka z keczupem 1szt/20g Chleb graham (gluten) z serkiem fromage i świeżymi warzywami Kawa inka (gluten) na mleku 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml OWOC	Miruna panierowana z pieca (gluten, jaja) 60g ziemniaki z koperkiem 150g warzywa po grecku 60g kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
CZWARTEK 01.03	Salatka jarzynowa (seler, jogurt) 60g Pół bułki z dynią (gluten) z szynką drobiową (gluten, soja) i rzodkiewką kakao (mleko) 200ml	Rosół z makaronem, marchewką i natką pietruszki (seler, gluten) 250ml OWOC	Filet drobiowy w sezamie (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g kapusta zasmażana (gluten) 60g kompot owocowy 200ml	Koktajl bananowo truskawkowy na bazie jogurtu naturalnego 150g
PIĄTEK 02.03	SZWEDZKI STÓŁ Bułka kajzerka, ser żółty, jajko na twardo, różnorodne warzywka, mix wędlin (gluten, soja), dżem owocowy Herbata ziołowa 200ml	Zupa krem z brokuła z dodatkiem groszku ptysiowego (seler, mleko, gluten) 250ml OWOC	Makaron kokardki (gluten) z białym serem na słodko 220g polewa truskawkowa na bazie jogurtu naturalnego 60g kompot owocowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (mleko, gluten, jaja) 70g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016

Jadłospis dla Przedszkola nr 11 – ul. Stanisławowska 38-44
Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA+OWOC	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 05.03	Chleb wieloziarnisty (gluten) z szynką drobiową (gluten, soja), sałatą i pomidorem Kawa zbożowa (gluten) na mleku 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z ziemniakami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml OWOC	Makaron spaghetti (gluten) z sosem bolońskim posypyany startym serem żółtym (mleko, gluten, seler) 220g kompot owocowy 200ml	Kasza manna (gluten, mleko) na gęsto z sosem owocowym 150g
WTOREK 06.03	Płatki ryżowe na mleku z jabłkiem i cynamonem 200ml Chleb pszenny (gluten) (gluten) z pastą jajeczną (jogurt) ze szczypiorkiem Herbata owocowa 200ml	Zupa ryżowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml OWOC	Eskalopki drobiowe (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g marchewka z groszkiem (gluten, mleko) 60g kompot owocowy 200ml	Budyń waniliowy (mleko) z żurawiną (siarczyny) 150g
ŚRODA 07.03	Kasza jaglana z orzechami i miodem na mleku 200ml Bułka kajzerka (gluten) z twarogiem i rzodkiewką Herbata owocowa 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem świderki (seler, gluten, mleko) 250ml OWOC	Paluszki rybne z fileta (gluten, jaja) 2szt ziemniaki z koperkiem 150g buraczki z cebulką 60g kompot owocowy 200ml	Salatka owocowa 150g
CZWARTEK 08.03	Płatki owsiane (gluten) na mleku z migdałami 200ml Pół bułki grahamki (gluten) z serem żółtym i rzodkiewką Herbata owocowa 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (seler) 250ml OWOC	Gołąbek zawijany w kapuście 1szt sos pomidorowy (mleko, gluten) 60g puree ziemniaczane 150g kompot owocowy 200ml	Musli owocowe (gluten) z jogurtem 150g
PIĄTEK 09.03	SZWEDZKI STÓŁ Bułka kajzerka, serek fromage, pasta z tuńczyka, różnorodne warzywka, mix wędlin (gluten, soja), dżem owocowy Herbata ziołowa 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i majerankiem (seler, mleko, gluten) 250ml OWOC	Naleśniki (mleko, gluten, jaja) zawijane z serem 2szt polewa waniliowa (jogurt) 60g kompot owocowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (mleko, gluten, jaja) 70g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

