


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 02.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztet biały z fileta (1,3) 20g, ser mozzarella (7) 20g, polędwica królewska (1) 20g, Ogórek, sałata masłowa, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.09	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) szynką z liściem (1) 20g, paski kolorowej papryki 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka owocowa 200ml	Bułeczka maślana (1,3,7) ½ szt. z dżemem niskostodzonym	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z pora z marchewką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.09	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 15g i rzodkiewką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata zielona 200ml	Jogurt owocowy (7) 1szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluski śląskie 150g z bitką ze schabu (1) w kremowym sosie jarzynowym (1,7) 60g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.09	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami brzoskwini 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Szynka z indyka (1) 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Batonik owsiany bez dodatku cukru (1) 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Filet drobiowy z pieca (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) w plastrach 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 25g/40g	Zupa krem z warzyw korzeniowym z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Puszyste pancakes (1,3,7) 3szt. z mussem owocowym własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>


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 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 09.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masełkiem (7) 15g, szynka wieprzowa (1) 20g, Twarożek ziarnisty (7) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, roszonka, ogórek 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Biskopcik (1,3) 2szt.	Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 10.09	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) z masełkiem (7), szynką z kurczaka (1) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka rooibos 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 11.09	Bułka grahamka (1) 1/2szt. z masełkiem (7) 15g, Słupki ogórka małosolnego 15g, Jajecznica ma masełku ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 2szt.	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Rumszytek wieprzowy (1,3) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 12.09	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masełkiem (7) 15g, Ser żółty w plastrach (7) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbatka z lipy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 13.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masełkiem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser caprese (7) 20g, pasta z rybki makreli własnego wyrobu (4) 20g, ogórek małosolny, pomidor, sałata masłowa 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Małe kanapeczki we włoskim stylu z mozzarellą i pomidorem (1,7) 2szt.	Zupa krem z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,3,7) 4szt. okraszone masełkiem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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