


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 14.10	Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem (7) 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibis 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 2szt.	Zupa z kolorowych jarzyn sezonowych z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7) 220g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 15.10	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbata z meliski 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 16.10	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami banana 200ml, Chleb wiejski (1) ½ szt. z masłem (7) jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowo – jogurtowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,7), Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbata z dzikiej róży 200ml	Muffinka czekoladowa (1,3,6,7) 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 17.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś królewska (1) 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki puree (7) 150g, Surówka z buraczków 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 18.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta warzywna własnego wyrobu (4) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Naleśniki z serkiem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowo – jogurtowa (7) 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 21.10	Bułka kajzerka (1) 1 szt. masłem (7) 15g, Łódzeczki pomidora 15g, Jajecznica ma maselku (3,7) 80g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbata z cytrynką 200ml	Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 4szt. okraszone masłem (7) Słupki marchewki do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 22.10	Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g Twarożek z drobno posiekany szczypiorkiem (7) 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Słupki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Chałka z masłem (1,3,7) 2szt.	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z indyka (1) 20g, Ser mozzarella (7) 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata masłowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka (7) 150g	Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1,7) 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 24.10	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Jogurt naturalny z kawałkami owoców sezonowych (7) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlecek mielony (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 25.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo wieloziarniste (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, papryka, pomidor, rozszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa krem z dyni z groszkiem ptyśowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Kluseczki leniwe (1,3,7) 200g, Polewa owocowa na maśle (7) 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