


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 28.10	Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, papryka kolorowa 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Chałka (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 2szt.,	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.10	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem zielonym 10g, Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Herbatka miętowa 200ml	Pieczywo maca z miodem (1) 2szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.10	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) szynką z liściem (1) 20g, łódzki pomidor ze szczypiorkiem 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na jogurcie (7) 150g	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 31.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka drobiowa (1) w plastrach 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 01.11	UROCZYSTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH			

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



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
04.11

Bułka z pestkami dyni (1)
1/2szt. z masłem (7) 15g,
Słupki ogórka kiszzonego 15g,
Jajecznicza ma masę ze
szczypiorkiem (3,7) 80g
Dżem truskawkowy
niskosłodzony 10g,
Herbata zielona 200ml

Talerz kolorowych
warzyw i owoców do
chrupania 60g

Krem z czerwonej
soczewicy z
grzankami i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 250ml

Makaron z serem twarogowym (1,7)
220g,
Polewa owocowa na jogurcie własnego
wyrobu (7) 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
05.11

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z
masłem (7) 15g, szynka
konserwowa (9,10) 20g,
Twarożek ziarnisty (7) 20g,
Pasta warzywna własnego
wyrobu 20g,
Rzodkiewka, rosłonka,
pomidor 20g,
Kawa inka (1) na mleku (7)
200ml

Kolorowa galaretka
własnego wyrobu
150g

Zupa jarzynowa z
zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z
marchewką i jabłkiem (7) 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
06.11

Kasza manna na mleku (1,7) z
kleksem musu owocowego
własnego wyrobu 200ml,
Chleb pszenno – żytni (1) z
masłem (7), szynką z
liściem (1) 15g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka z cytryną 200ml

Shake owocowy
własnego wyrobu na
kefirze (7) 150g

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

Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie
śmietanowo - pomidorowym (1,7)
własnego wyrobu 1szt./ 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
marchewka z groszkiem na ciepło (1,7)
30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
07.11

Płatki kukurydziane na mleku
(7) 200ml,
Chleb żytni (1) 50g z
masłem (7) 15g
Ser żółty w plasterkach (7) 20g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka biała 200ml

Ciasto własnego
wypieku (1,3,7) 70g

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

Polędwiczki drobiowe (1) 60g z sosem
koperkowym własnego wyrobu
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
08.11

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 50g z
masłem (7) 15g, szynka z
liściem (1) 20g, ser caprese
(7) 20g, pasta jarzynowa z
dodatkiem dyni własnego
wyrobu 20g, ogórek kiszony,
pomidor, sałata masłowa
15g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Mini tortille (1)
podane z dipem
majonezowo
czosnkowym (3,7)
25g/60g,

Zupa krem z
pomidorów z
ziarnami słonecznika
i zieloną natką
pietruszki (1,7,9)
250ml

Pierogi ruskie z ziemniakami i
twarogiem (1,7) 220g okraszone
masłem (7)
Kleks jogurtu naturalnego własnego
wyrobu (7) 20g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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