

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 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Wtorek 12.11	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser żółty (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Pieczywo chrupkie wielozłaziste (1) z miodem 2szt.	Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7,9) 150g/150g posypyany startym żółtym serem (7) Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 13.11	Chleb razowy (1) 50g. z masłem (7) 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata zielona 200ml	Połówka bułeczki maślanej z dżemem niskosłodzonym (1,3,7)	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7)60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 14.11	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułka pszenna (1) 1 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, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Filet drobiowy (1) w sosie pomidorowym z kolorowymi warzywami (1,7) 60g/60g Kasza gryczana 150g, Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 15.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta warzywna z dodatkiem kalafiora 20g, Rozsponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kolorowa galaretką własnego wyrobu 150g	Zupa krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 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 18.11	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami gruszki 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g Twarożek z drobno posiekanym szczypiorkiem (7) 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w części 60g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 19.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Pasta z rybk własnego wyrobu (4) 20g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,7) 2szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i 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 tartej marchewki z jabłkiem (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 20.11	Bułka z ziarnami (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Jajecznica ma masłem (3,7) 80g, Herbata z cytrynką 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka (7) 150g	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Bitka z szynki wieprzowej (1) w sosie własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kluski śląskie 150g, Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 21.11	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 22.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, papryka, pomidor, rosół 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach z delikatnym sosem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pampuchy z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 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