

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 25.11	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) ser żółty gouda (1) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Miś Lubiś (1,3,6,7,8) 1szt.	Zupa kalafiorowa z ryżem 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 26.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, ser mozzarella (7) 20g, polędwica królewska (1) 20g, Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami owoców (7) 150g	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 27.11	Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (7), Paski kolorowej papryki 20g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udka z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 28.11	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Szynka drobiowa (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet burger z szynki wieprzowej (1,3) 60g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Ogórek kiszony do chrupania 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 29.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, kielbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, kalarepka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem pomidorowy własnego wyrobu 25g/40g,	Zupa krem z pieczonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,7) 220g okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 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. Orzechy 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 02.12	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) 50g z masłem (7), ser żółty wędzony (7) 15g, Słupki papryki 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną 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 <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Twarożek ziarnisty (7) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Ogórek, roszponka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na kefirze (7) 150g	Zupa z naturalnie kiszonej ogórków 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>
Środa 04.12	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g Ser żółty w plastrach (7) 20g, Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mini pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie śmietankowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser caprese (7) 20g, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony, pomidor, marchewka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Serek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt. puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
 Piątek 06.12	Rogalik pszenny (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, Łódeczki pomidora czerwonego jak nos Rudolfa 15g, Parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ulubiony napój Świętego Mikołaja - kakao na mleku (7) 200ml	Słodki prezent od Świętego Mikołaja (1,3,5,6,7,8,11) 	Rosół dla zmarzniętego Mikołaja z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Puszyste lapońskie pancakes wyrabiane przez Elfy (1,3,7) 3szt. Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 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. Orzechy 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