

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 03.02	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) ser żółty w plastrach (7) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Słupki kolorowych warzyw i owoców 60g	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 04.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (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 (7) z kawałkami owoców sezonowych 150g	Krem z dyni z ziarnami i 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 ogórków kiszonych z marchewką i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 05.02	Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gołąbki bez zawijana z ryżem i mięsem mielonym (3) 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z mixu sałat z dressingiem ziołowym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 06.02	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Szynka drobiowa (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z dżemem malinowym niskosłodzonym	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Medalion drobiowy z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 07.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Pieczywo maca razowe z miodem (1) 2szt.	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki leniwe z serem i ziemniakami (1,3,7) 220g okraszone masłem (7) i bułką tartą (1) Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g, 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

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 10.02	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Jajko gotowane na twardo (3) 1szt. z kleksem dipu jogurtowo - majonezowego (3,7,10) Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Łazanki z kapustką i mięsem wieprzowym (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 11.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Twaróg z ziarnami (7) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Ogórek, roszponka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem paprykowym 25g/60g,	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Miruna z pieca w sezamowej panierce (1,3,4,11) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką tartą, cebulką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 12.02	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) 50g z masłem (7), szynką z indyka (1) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./60g, Kasza pęczak (1) 150g, Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 13.02	Płatki kukurydzyane na mleku (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	Chałka (1,3,7) z miodem 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udka z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 14.02	<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	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone masłem (1,7) 220g 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. 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				