

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 17.02	Mix płatków orkiszowe i owsiane na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Ser mozzarella (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi 2szt.	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron (1) z pomidorowym pesto z dodatkiem ciecierzycy własnego wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 18.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś królewska (1) 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa brokułowa 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 kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 19.02	Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z jogurtem (7) 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym (1,7) 1szt./60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 20.02	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) wędlina drobiowa (1) 20g, łódzki pomidor 10g, roszponka 5g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 21.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Herbata biała 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z marchewki z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Kluski drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa 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. Orzechy 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
24.02

Bułka z ziarnami (1) 1szt. z masłem (7) 15g,
Łódzki pomidor 15g,
Jajko gotowane na twardo (3) 1szt. z kleksem dipu jogurtowo - majonezowego (3,7,10)
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Pieczywo chrupkie wieloziarniste z dżemem niskosłodzonym 2szt.

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Makaron penne (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie śmietankowym z dodatkiem mascarpone (7) 220g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
25.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z indyka (1) 20g,
Ser mozzarella (7) 20g,
Makrela w pomidorach (4) 20g,
Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Półwka bułeczki maślanej (1,3,7) z masłem (7)

Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Słupki ogórków kiszonych do chrupania 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
26.02

Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami gruszki 200ml,
Chleb razowy (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g,
Roszponka 5g,
Półwki rzodkiewki 10g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Herbatka truskawkowa 200ml

Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g

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

Tradycyjny kotlet schabowy z pieca w panierce z bułki tartej (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Łusty Czwartek
27.02

Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g
Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (7) 20g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka malinowa 200ml

Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Polędwiczka drobiowa (1) 60g w sosie pieczarkowym (1,7) 60g,
Kluski śląskie 150g,
Surówka z buraczków 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
28.02

SZWEDZKI STÓŁ
Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

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

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7) 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