

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 17.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta rybna z tuńczykiem (4) 20g, Papryka, sałata lodowa, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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 18.03	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Pierś królewska (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, Napar z cytrynką i miodem 200ml	Połówka rogalika pszennego (1) z masłem (7)	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 19.03	Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka malinowa 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami owoców sezonowych (7) i otrębami (1) 150g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1) 60g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 20.03	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, ser mozzarella w plastrach (7) 20g, łódeczki pomidora 15g, pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 21.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, słupki białej rzodkwi 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe 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

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 24.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Ser mozzarella (7) 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.03	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztetem zapiekany (1,3) 15g, Słupki białej rzodkwi 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka miętowa 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 2szt.	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczne (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.03	Bułka z pestkami dyni (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbatka owocowa 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu z mlekiem (7) 150g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.03	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku (7) 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, Twarożek z drobno posiekanym szczypiorkiem (7) 20g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka (1) w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem 60g, <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek, pomidor, biała rzodkiew 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (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