

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 31.03	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) ser żółty (7) 20g, plasterki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Pieczywo maca z powidłami śliwkowymi (1) 2szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 01.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, biała rzodkiew 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Grochówka z majerankiem 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 kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 02.04	Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 20g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka zielona 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na maśle (7) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie śmietankowym (1,7) 60g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Warzywa na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 03.04	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Szynka z liściem (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 04.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, pomidor, sałata masłowa, biała rzodkiew 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mini tortille kukurydziane (1) 25g z sosem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g	Krem z dyni i z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) okraszone masłem (7) 4szt. Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g, 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 07.04	Veka (1) 50g z masłem (7), serem żółtym (7) 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g Ogórek w plastrach 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami i delikatną nutką cynamonu 220g Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 08.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, gouda w plastrach (7) 20g, pasta warzywna własnego wyrobu (3) 20g, rzodkiewka, pomidor, sałata lodowa 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Słupki kolorowych owoców i warzyw 60g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Miruna w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczne (7) 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 09.04	Kociołek smakosza z płatków jęczmiennych i owsianych z kawałkami owoców (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pierś królewska (1) 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Mleczny pudding z tapioki (7) z kawałkami owoców 150g	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 10.04	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g i rozszponką 5g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Połówki pomidora 10g, Herbatka biała 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Paprykowe udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 11.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, mozzarella w plastrach (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z 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 <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