

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 28.04	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Słupki ogórka zielonego, Herbatka zielona 200ml	Chałka drożdżowa z masłem (1,3,7) i dżemem 2szt.	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną 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 <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, mozzarella (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paprykowe udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.04	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) połówka jajka na twardo (3) z kleksem dipu majonezowego (3,10), Paski papryki 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Shake mleczny własnego wyrobu z owocami sezonowymi (7) 150g	NOWOŚĆ: Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.05	ŚWIĘTO PRACY			
Piątek 02.05	Bułeczka veka (1) 60g z masłem (7) 8g Ser żółty w plastrach (7) 15g Marchewka do chrupania 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Kisiel owocowy 150g	Wiosenny krem z jarzyn i ciecierzycy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa waniliowa 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
05.05

Mix płatków orkiszowe i owsiane (1) na mleku (7) 200ml
Bułka ze słonecznikiem (1)
1/2szt. z masłem (7) 15g,
Ser caprese (7) 20g
Paski kolorowej papryki 20g
Herbata miętowa 200ml

Krażki kukurydziane z dżemem niskosłodzonym 2szt.

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

Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 220g
Polewa truskawkowo – jogurtowa (7) 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
06.05

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, polędwica królewska (1) 20g,
Ser żółty (7) 20g,
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,
pomidor, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Potówka rogalika pszennego (1) z miodem

Grochówka z ziemniakami i majerankiem 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 naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
07.05

Makaron na mleku (1,7) 200ml,
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g
Szynka wieprzowa (1) 20g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka biała 200ml

Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g
Puree ziemniaczane (7) 150g
Surówka z tartej marchewki 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
08.05

Owsianka na mleku (1,7) z bananem 200ml,
Chleb pszenno (1) 50g z masłem (7), pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10) 15g,
Potówki rzodkiewki 15g,
Herbatka z cytrynką i miodem 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

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

Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g
Kolorowe warzywa na parze okraszone masłem (7) 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
09.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, ser mozzarella (7) 20g, makrela w pomidorach (4) 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.

Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa truskawkowa 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