

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 12.05	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	Wafle ryżowe z dżemem truskawkowym 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie śmietankowym (1,7,9) 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 13.05	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g 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 makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	NOWOŚĆ: Miruna saute w wiosennych ziołach z pieca (1,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 60g, <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 14.05	<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	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami owoców sezonowych (7) i otrębami (1) 150g	Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster schabu wieprzowego (1) 60g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza jęczmienna drobna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 15.05	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, ser mozzarella w plastrach (7) 20g, łódzki pomidor 15g, pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Filet drobiowy w chrupiącej panierce z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 16.05	<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, paski papryki 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w części 60g	Krem z pieczonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie (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

19.05

Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, serem żółtym wędzonym (7) 15g, rzodkiewka 15g, roszponka 5g, Herbatka miętowa 200ml

Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 2szt..

Krupnik z kaszą jęczmienną 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

Wtorek

20.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z indyka (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

Zupa z fasolką szparagową 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 drobno posiekaną cebulką 60g kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

21.05

Bułka z pestkami dyni (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Jajecznica na masle (3,7) 60g, Łódeczki pomidora 20g Herbatka owocowa 200ml

NOWOŚĆ: Gęsty jogurt naturalny (7) z musem owocowym własnego wyrobu przekładany warstwowo posypyany wiórkami kokosowymi 150g

Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7) 120g Kluski śląskie 150g, Surówka coleslaw (3,10) 60g, kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

22.05

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g Twarożek z drobno posiekanym szczypiorkiem (7) 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka rumiankowa 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

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

Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszonych masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

23.05

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, ogórek, pomidor, sałata masłowa 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym 25g/40g

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

Pierogi ruskie okraszone masłem (1,7) 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