

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 26.05	Rogalik pszenny z makiem (1) ½ szt. z masłem (7) Twarożek ze szczypiorkiem (7) 15g Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie słodko – kwaśnym (1,7,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 27.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka ze słonecznikiem (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	NOWOŚĆ: Limanda w ziołach i w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 28.05	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 maślanie (7) 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 3szt. w sosie ala marinara własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 29.05	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	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopki z indyka (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 30.05	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z indyka (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Połówka bułki maślanej (1,3,7) z masłem (7)	Krem z nowalijek z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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				
 				
	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 02.06	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Veka (1) 50g z masłem (7), serem żółtym (7) 15g, Ogórek plastrach 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi 2szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) posypyany tartym żółtym serem (7) 150g/150g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 03.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, mozzarella w plastrach (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, ogórek kiszony, pomidor, ogórek zielony 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Zupa ryżowa z tartymi warzywami 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 jabłkiem, cebulką i marchewką 60g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 04.06	Kociołek smakosza z płatków owsianych z kawałkami owoców (1,7) 200ml Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pierś królewska (1) 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Filet drobiowy w sezamowej panierce (1,3,11) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g OWOC SEZONOWY
Czwartek 05.06	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g i rozponką 5g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Połówki pomidora 10g, Herbatka biała 200ml	Ciasteczka w czekoladzie (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Krem z marchewki groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Plaster szynki w sosie własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewki na ciepło 60g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 06.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 60g kiełbasa krakowska sucha (1) 30g, ser capresi (7) 30g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, papryka, ogórek, pomidor 20g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (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				