

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 24.11	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) ser żółty gouda (1) 20g, słupki ogórka zielonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Krupnik z kaszą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, ser mozzarella (7) 20g, polędwica królewska (1) 20g, Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Miś Lubiś (1,3,6,7,8) 1szt.	Krem z dyni z grzankami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) i bułką tartą (1) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.11	Bułka słonecznikowa (1) ½ szt. z masłem (7), Paski kolorowej papryki 20g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.11	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Szynka drobiowa (1) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g w sosie pieczeniowym (1,7) 60g Kasza jęczmienna (1) 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, kielbasa krakowska sucha (1) w plastrach 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, kalarepka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem pomidorowy własnego wyrobu 25g/40g,	Zupa 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 owocowo – jogurtowa 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 01.12	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) 50g z masłem (7), ser żółty wędzony (7) 15g, Słupki papryki 15g, Herbatka z cytryną 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	Gotąbek w kapuście z ryżem i mięsem 1szt. z sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g Puree ziemniaczane (7) 100g Mini marchewki parowane z masłem (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 02.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Ser żółty (7) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu z kalafiozem 20g, Ogórek, roszponka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na kefirze (7) 150g	Krem z białych warzyw z grzankami 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 i marchewką 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 03.12	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjny kotlet schabowy (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowana fasolka szparagowa (1,7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 04.12	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Serek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g Chrupki kukurydziane 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 60g w sosie paprykowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 05.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser caprese (7) 20g, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony, pomidor, marchewka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Czekoladowe mini Mikołajki (1,3,6,7,8) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pancakes bananowe na mące orkiszowej (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