

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 08.12	Kasza manna na mleku (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	NOWOŚĆ: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo – porowym (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g Słupki ogórka kiszzonego 60g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 09.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś królewska (1) 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Połówka bułeczki maślanej z dżemem niskosłodzonym (1,3,7)	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, NOWOŚĆ: Buraczki po hiszpańsku (3,10) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 10.12	Chleb razowy (1) 50g. z masłem (7) 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata zielona 200ml	Koktajl mleczno – owocowy (7) 150g	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster schabu (1) 60g w kremowym sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 11.12	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułka pszenna (1) ½ szt. z masłem (7) wędlna drobiowa (1) 20g, łódzki pomidor 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Rumszyk z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 12.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta warzywna z dodatkiem kalafiora 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Krem marchewkowy z dodatkiem pieczonych buraków i soczewicy z prażonymi pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe na parze z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (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

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 15.12	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami gruszki 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g Twarożek z drobno posiekanym szczypiorkiem (7) 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g Słupki ogórka kiszzonego 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 16.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z indyka (1) 20g, Ser mozzarella (7) 20g, Pasta jarzynowa z burakiem własnego wyrobu 20g, Papryka, pomidor, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) 220g okraszone masłem i bułką tartą (1,7) Mini marchewki parowane (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 17.12	Rogal z makiem (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Jajecznica na masle (3,7) 80g Ogórek do chrupania 5g, Kawa inka (1) na mleku 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gulasz z kawałkami schabu i warzywami sezonowymi (1,7) 120g Kasza gryczana 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 18.12	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml	Mini tortille (1) podane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g,	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Paprykowe nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartych buraczków z cebulką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 19.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 60g, Połówka jajka na twardo z dipem jogurtowo – majonezowym ze szczypiorkiem (3,7) 30g, ser żółty (7) 30g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, dżem truskawkowy własnego wyrobu 15g, sałata masłowa, ogórek, pomidor 30g, Kakao na mleku (7) 200ml	Ciasto piernikowe własnego wypieku przekładane powidłami śliwkowymi (1,3,7) 70g	 Świąteczny barszczyk ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY - MANDARYNKA

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