

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 16.02	Mix płatków: orkiszowe i owsiane na mleku (1,7) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser mozzarella (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 17.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś delikatna 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu 150g	Zupa fasolowa 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 kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 18.02	Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g i papryką 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Krem z marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1) 60g w kremowym sosie z mascarpone (1,7) 60g Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 19.02	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) szynka słoneczna (6) 20g, łódzki pomidor 10g, roszponka 5g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Warzywa na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 20.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, kielbasa krakowska z indyka 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Herbatka biała 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z dyni i pora z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie 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

23.02

Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g,
Łódzki pomidor 15g,
Jajecznica na masle (3,7) 80g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Pieczywo chrupkie wielozłazne z dżemem niskosłodzonym 2szt.

Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

NOWOŚĆ: kurczak w porach (kawałki fileta z piersi kurczaka w kremowym sosie porowym) (1,7) 120g
Ryż paraboliczny 150g
Słupki marchewki 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek

24.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka wyśmienita (6) 20g,
Ser mozzarella (7) 20g,
Makrela w pomidorach (4) 20g,
Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Półka bułeczki maślanej (1,3,7) z masłem (7)

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Miruna w panierce sezamowej z pieca (1,3,4,11) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

25.02

Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami gruszek 200ml,
Chleb wielozłazny (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g,
Roszponka 5g,
Półki rzodkiewki 10g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Herbatka truskawkowa 200ml

Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g

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

Plaster schabu (1) 60g w sosie pieczeniowym (1,7) 60g,
Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g,
Surówka z białej kapusty z marchewką, porem i koperkiem 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

26.02

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml,
Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g
Pasta z twarogu z posiekany por (7) 20g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka malinowa 200ml

Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

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

Udka drobiowe z pieca (1) 1szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z buraczków 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek

27.02

SZWEDZKI STÓŁ
Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, filet maślany z indyka (6,7) 20g,
ser żółty (7) 20g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Wafle ryżowe z humusem (11) 2szt

Krem z pieczonej papryki z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 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. Orzechy 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