

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 02.03	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, Twarożek z jogurtem własnego wyrobu (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kisiel owocowy 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka słoneczna (6) 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, kalarepka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Koktajl bananowy na mleku własnego wyrobu (7) 150g	Krupnik z kaszą jęczmienną 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, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.03	Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g	Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.03	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) kurczak gotowany 20g, łódeczki pomidora 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka doskonała w smaku (6) 20g, ser żółty (7) 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, kalarepka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) 220g, Polewa owocowa na jogurcie greckim (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 09.03	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłka 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser mozzarella (7) 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka malinowa 200ml	Podpłomyki – wafle (1,7) bez cukru z miodem	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 220g, Słupki marchewki do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 10.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś delikatna 20g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, kalarepka, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 11.03	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 owocowy własnego wyrobu na maślanie (7) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 12.03	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Potówki rzodkiewki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Nuggesty drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 13.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, szynka wyśmienita (6) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, papryka, pomidor, rosłonka 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Talerz kolorowych owoców i warzyw 60g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe parowane z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (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