


# 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
<b>Poniedziałek</b>  16.03	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, Gouda w plastrach (7) 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g, Herbata zielona 200ml	Kisiel malinowy 150g	Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b>  17.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka słoneczna (6) 20g, ser mozzarella (7) 20g, pasta warzywna z porem 20g, marchewka, papryka, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na kefirze (7) 150g	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b>  18.03	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g/60g Kasza bulgur 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b>  19.03	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Bułka veka (1) 50g. z masłem (7) kurczak gotowany 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b>  20.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka wyśmienita (6) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, pomidor, ogórek zielony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Chałka z masłem i dżemem porzeczkowym niskosłodzonym (1,3,7) 2szt.	Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>

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**  
23.03

Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, Dżem malinowy 20g, Paski papryki 15g, Herbatka biała 200ml

Pieczyczo chrupkie (1) z powidłami śliwkowym 2szt.

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

NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami i serem) (1,7) 220g, Słupki marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

**Wtorek**  
24.03

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś delikatna 20g, Ser żółty (7) 20g, Pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, rosłonka, ogórek kiszony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Mini tortille (1) podane z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7,10) 25g/40g,

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

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g, Kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

**Środa**  
25.03

Bułka wieloziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 15g i papryką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibos 200ml

Serek śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g

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

NOWOŚĆ: Plaster polędwicy wieprzowej (1) 60g w sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 60g, kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

**Czwartek**  
26.03

Makaron literki na mleku (1,7) z 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7), szynka doskonała w smaku (6) 15g, Pomidorki koktajlowe 15g, Stonecznik do chrupania 5g, Herbatka miętowa 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

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

Udko z kurczaka w piecu (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

**Piątek**  
27.03

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Bułka wrocławska (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbaska krakowska z indyka (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, półowka jajka na twardo (3) z dipem majonezowym ze szczypiorkiem (3,7,10) 20g, papryka, ogórek, rzodkiewka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml

Mix kolorowych warzyw i owoców

Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa 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