


# 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> 30.03	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) ser żółty (7) 20g, plasterki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Pieczywo maca z powidłami śliwkowymi (1) 2szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b> 31.03	Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Pierś królewska (1) 20g, Pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, Papryka kolorowa 20g Herbatka z dzikiej róży 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b> 01.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, szynka wymienita (6) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (11) 20g, pomidor, sałata masłowa, biała rzodkiew 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na maślanie (7) 150g	Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b> 02.04	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb wielozłazisty (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Filet maślany (6,7) 15g, Napar z meliski 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym (1,7) 60g/60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b> 03.04	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznicza na masle (3,7) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Krem z pieczonych warzyw ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g, 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



 <b>rettman</b>	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek Wielkanocny 06.04				
Wtorek 07.04	Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) Jajko gotowane na twardo z majonezem (3,10) 1 szt. Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Plastry ogórka 20g, Herbatka malinowa 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu posypany startym żółtym serem (1,7,9) 220g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
Środa 08.04	<b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b> Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, gouda w plastrach (7) 20g, pasta warzywna własnego wyrobu (3) 20g, rzodkiewka, pomidor, sałata lodowa 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mleczny pudding z tapioki (7) z kawałkami owoców 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
Czwartek 09.04	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g i rozponką 5g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Połówki pomidora 10g, Herbatka biała 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet drobiowy w panierce z sezamem (1,3,11) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
Piątek 10.04	<b><u>SZWEDZKI STÓŁ</u></b> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z kurczaka (1) 20g, mozzarella w plastrach (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Słupki kolorowych owoców i warzyw 60g	Krem z zielonych warzyw z sałatą maslową z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu (7) 60g 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