


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 13.04	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	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>
Wtorek 14.04	<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 pomidorowa z makaronem 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 kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.04	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	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster schabu (1) 60g w sosie pieczeniowym (1,7) 60g Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.04	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 krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowy bukiet warzyw na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbasa krakowska z indyka 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Herbata biała 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z dyni i soczewicy, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 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 Pawełek

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 20.04	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica na masło (3,7) 80g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste z dżemem niskosłodzonym 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3,7) 220g Słupki marchewki 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> 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	Połówka bułeczki maślanej (1,3,7) z masłem (7)	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.04	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	NOWOŚĆ: Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1,7) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewka na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.04	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, Pasta z twarogu z posiekany poroż (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 twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udka drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Słupki ogórka kiszonych 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, filet maślan 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 hummusem (11) 2szt	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie (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. 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