

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 11.05	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 malinowy własnego wyrobu 150g Chrupki kukurydziane 2szt.	Zupa jarzynowa 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) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 12.05	<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	Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (1,3,7,9) 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, jabłkiem i cebulą 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 13.05	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	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 14.05	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 z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Bitka ze schabu (1) w sosie pieczarkowym (1,7) 60g/60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 15.05	<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.	Zupa krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (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 18.05	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	Chałka drożdżowa z masłem i dżemem niskosłodzonym (1,3,7) 2szt.	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 19.05	<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	Zupa pomidorowa z makaronem 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 <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 20.05	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 fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpety z szynki wieprzowej w sosie własnego wyrobu (1,7) 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 21.05	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, Połówki rzodkiewki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko drobiowe z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewki na ciepło 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 22.05	<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, roszonek 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Talerz kolorowych owoców i warzyw 60g	Krem z papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Kluseczki leniwe z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 220g, Polewa owocowa 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. 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