

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 22.06	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kisiel owocowy 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki z ciecierzycą i warzywami (1,9) 150g/150g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka słoneczna (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, kalarepka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem, marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.06	Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem roślinnym 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 25.06	Musli naturalne na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym, kurczak gotowany 20g, łódeczki pomidora 15g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczko bezmleczne (11) 2szt.	Zupa z groszkiem zielonym i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pulpeciki (1,3) 3szt. w sosie warzywnym własnego wyrobu (1) 60g, Kluski śląskie 150g surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 26.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka doskonała w smaku (6) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, kalarepka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, kiwi, borówki i mandarynki 1szt.	Krem z marchewki z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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 29.06	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami jabłka 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka malinowa 200ml	Wafle ryżowe z miodem	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron z truskawkami (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 30.06	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś delikatna 20g, gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, kalarepka, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g Puree ziemniaczane 150g Surówka z marchewki 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 01.07	Chleb razowy (1) 50g. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem kiszonym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata zielona 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g	Krupnik z kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Parowane brokuły 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 02.07	Kasza manna na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Nuggesty drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 03.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, szynka wyśmienita (6) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml	Talerz kolorowych owoców i warzyw 60g	Zupa krem z czerwonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlecik rybny (1,3,4) Puree ziemniaczane 150g, Ogórki małosolne w słupkach 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