

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 (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 owocowy 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki z ciecierzycą i warzywami (1,7,9) 150g/150g posypyany startym żółtym serem (7) Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.06	<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	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem, marchewką i cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.06	Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem (7) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 25.06	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	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa z groszkiem zielonym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpeciki (1,3) 3szt. w sosie warzywnym własnego wyrobu (1,7) 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 (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.	Krem z marchewki z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (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 29.06	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	Podpłomyki – wafle (1,7) bez cukru z miodem	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron z truskawkami i kleksem śmietanki waniliowej własnego wyrobu (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 30.06	<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 z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z marchewki (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 01.07	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	Krupnik z kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Parowane brokuły 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 02.07	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, Potówki rzodkiewki 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 03.07	<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, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Talerz kolorowych owoców i warzyw 60g	Zupa krem z czerwonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Kotlecik rybny (1,3,4) Puree ziemniaczane (7) 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