

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



Śniadanie

II
śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Wtorek
01.09

Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml,
Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) serem żółtym (7) 20g, paski kolorowej papryki 15g,
Słonecznik do chrupania 5g,
Herbatka owocowa 200ml

Bułeczka maślana (1,3,7) ½ szt. z dżemem niskosłodzonym

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Makaron spaghetti (1) z sosem pomidorowym własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
02.09

Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g i rzodkiewką 15g,
parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g,
Herbatka zielona 200ml

Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 150g

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Bukiet kolorowych warzyw (kalafior, brokuł, marchewka) na parze 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
03.09

Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g,
Szynka z indyka (1) 15g,
Herbatka rumiankowa 200ml

Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego i borówki 1szt.

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Bitka ze schabu (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g
Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i marchewką 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
04.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) w plastrach 20g, ser żółty (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 25g/40g

Zupa krem z warzyw korzeniowych i fasoli z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250 ml

Naleśniki z nadzieniem z twarogu (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie (1,7) 60g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
07.09

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml,
Chleb pszenno – żytni (1) z masłem (7), serem żółtym wędzonym (7) 15g,
Łódzki pomidor 15g,
Herbatka rooibos 200ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g,
Biskopik (1,3) 2szt.

Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1) 4szt. okraszone masłem roślinnym
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
08.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka wyśmienita (6) 20g,
Twaróg ziarnisty (7) 20g,
Sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,9,10) 20g,
Rzodkiewka, rosółka, papryka 20g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
09.09

Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g,
Słupki ogórka małosolnego 15g,
Jajecznica ma masłem ze szczypiorkiem (3,7) 80g
Kakao na mleku (7) 200ml

Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 2szt.

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Rumsztyk wieprzowy (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g
Kasza gryczana 150g
Surówka z buraczków 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
10.09

Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml,
Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g
Kurczak gotowany 20g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka z lipy 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Filet z kurczaka w panierce z sezamu (1,3,11) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
11.09

SZWEDZKI STÓŁ
Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser caprese (7) 20g, pasta z rybki makreli własnego wyrobu (4) 20g,
ogórek, pomidor, sałata masłowa 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Jogurt naturalny gęsty (7) z kawałkami owoców 150g

Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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