

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 14.09	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 15g, Serem mozzarella (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka miętowa 200ml	Pieczywo maca (1) z miodem 2szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron z pomidorowym pesto z soczewicą własnego wyrobu (1,9) 220g ogórek do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 15.09	SZWEDZKI STÓŁ Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, kurczak gotowany 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszonek, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Słupki ogórków kiszonych 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 16.09	Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibos 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g	Zupa pomidorowa z ryżem zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopek z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (brokuły, marchewka, kalafior) z masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 17.09	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowo – koperkowym własnego wyrobu (3,7) , Łódzki pomidor 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, dżem niskosłodzony 10g Herbatka malinowa 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,7) 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpeciki z szynki wieprzowej na jeden kęs (1,3) 3szt. w sosie śmietankowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 18.09	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka doskonała w smaku (6) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, tradycyjna sałatka warzywna (3,9,10) 20g, Sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluski drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa z owoców sezonowych 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. 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

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
21.09

Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7), serem caprese (7) 15g,
Połówki rzodkiewki 15g,
Herbatka z meliski 200ml

Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Mini marchewka na ciepło 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
22.09

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka wyśmienita (6) 20g,
Ser mozzarella (7) 20g,
Pasta własnego wyrobu z rybki (4) 20g,
Papryka, ogórek małosolny, sałata masłowa 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml

Połówka bułki maślanej (1,3,7) z miodem

Krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
23.09

Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g i sałatą zieloną 5g,
Łódeczki pomidora 10g,
Jajecznica ze szczypiorkiem ma masłem (3,7) 80g
Herbata biała 200ml

Koktajl owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka (7) 150g

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

Kotlet z fasoli (1) w sosie warzywno – koperkowym własnego wyrobu 60g/60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z tartej marchewki 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
24.09

Płatki zbożowe na mleku (1,7) z kawałkami brzoskwini 200ml,
Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,
Słupki ogórka 15g,
Herbatka z cytrynką 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

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

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) – wyrób własny 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
25.09

SZWEDZKI STÓŁ
Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbaska krakowska drobiowa (1) 20g,
ser żółty (7) 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, papryka, pomidor, sałata masłowa 15g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

Mini tortille kukurydziane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g

Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 4szt. okraszone masłem (7)
Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g
Słupki ogórka 30g,
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. 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