

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 28.09	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) ser żółty (7) 20g, łódzki pomidor ze szczypiorek 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy (1) 120g Ryż paraboliczny 150g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, ser mozzarella (7) 20g, kurczak gotowany 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, Ogórek, sałata masłowa, papryka 20g, Napar z rumianku 200ml	Słupki chrupiących warzyw z dipem jogurtowym (7) 60g/60g	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Kotlet rybny z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.10	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 15g i rzodkiewką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g, Herbatnik (1,3) 1szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.10	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami jabłek 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem zielonym 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 15g, Herbatka miętowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g Kasza gryczana 150g Warzywa na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 02.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, pasztet biały z fileta (1,3) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z dyni i soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Pyszne pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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 05.10	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) z masłem (7), ser caprese (7) 15g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Podpłomyki (wafle bez curku) (1,7) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1,6) 4szt. okraszone masłem roślinnym Surówka colesław posypana prażonym słonecznikiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 06.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Twaróg ziarnisty (7) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, rosółka, pomidor 20g, Herbatka zielona 200ml	Kolorowa pianka własnego wyrobu (7) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 07.10	Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica ma masłem ze szczypiorkiem (3,7) 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Kakao na mleku (7) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na kefirze (7) 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Bitka z szynki (1) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g/60g Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 08.10	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g Kiełbasa krakowska z indyka (1) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka malinowa 200ml	Serek z wiórkami kokosowymi ala rafaello (7) 150g	Rosół makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 09.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g, szynka słoneczna (6) 20g, ser mozzarella (7) 20g, pasta jarzynowa z dodatkiem dyni własnego wyrobu 20g, ogórek małosolny, pomidor, sałata masłowa 15g, Herbatka rooibos 200ml	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego, kiwi i borówki 1szt.	Zupa krem z pieczonych warzyw z soczewicą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na bazie jogurtu naturalnego własnego wyrobu (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