

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 12.10	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z meliski 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 2szt.	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z wegańskim pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem soi (6) 150g/150g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 13.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, szynka doskonała w smaku (6) 20g, ser caprese (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj z pieca w panierce z sezamem (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 14.10	Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Kawa inka na mleku (1,7) 200ml	Pianka kolorowa (7) własnego wyrobu 150g	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pulpety wieprzowe (1,3) 60g w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 15.10	Owsiany kociołek smakosza na mleku (1,7) z owocami 200ml, Veka (1) 50g z masłem (7) jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowo – jogurtowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,7,10), Dżem malinowy niskosłodzony 10g, łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowe warzywa na parze 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 16.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 15g, filet maślany (6,7) 20g, ser żółty (7) 20g, pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem dyni (4) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Napar z meliski 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe parowane (1,3,7) 2szt. Polewa owocowo - jogurtowa (7) 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 19.10	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g Ser mozzarella (7) 20g, Słupki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Gyros drobiowy (1) 60g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7,10) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (3,7,10) posypana pestkami dyni 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 20.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 15g, kurczak gotowany 20g, Ser gouda (7) 20g, Hummus własnego wyrobu (11) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata masłowa 20g, Herbata z cytryną 200ml	Jogurt naturalny z kawałkami owoców sezonowych (7) 150g	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 21.10	Bułka kajzerka (1) 1 szt. masłem (7) 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica ma masłem (3,7) 80g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Kakao na mleku (7) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka (7) 150g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron świderki (1) 150g z polewą malinową na jogurcie sojowym (6) 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 22.10	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Plasterki ogórka 15g, Herbatka biała 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Filet z piersi kurczaka w panierce kukurydzianej (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 23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo wieloziarniste (1) 50g z masłem (7) 15g, kielbaska krakowska sucha (1) 20g, ser żółty (7) 20g, sałatka tradycyjna jarzynowa (3,10) 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g, Herbata owocowa 200ml	Chałka z masłem (1,3,7) 2szt.	Zupa krem z marchewki i dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g 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