

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 26.10	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	Miś Lubiś (1,3,5,6,7,8) 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti z pszenicy twardej (1) z sosem boloński z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) 150g/150g posypany tartym żółtym serem (7) kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 27.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, kurczak gotowany 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Herbatka z lipy 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu z kefirem (7) 150g	Krem z czerwonych warzyw z grzankami 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 Marchewka na ciepło okraszona masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 28.10	Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Twarożek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g	Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Pulpeciki sojowe (1,6) 60g z sosem jarzynowym własnego wyrobu (1) 60g Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 29.10	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 (3,10), łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, dżem niskosłodzony 10g Herbatka malinowa 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Stripsy z kurczaka z pieca (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 30.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszeniczny (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka dokonana w smaku (6) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Mix chrupiących warzyw z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7,10) 60g/60g	Żółta zupa krem z dyni, batatów i ziemniaków z ciecierzycą ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu, 100% owoców 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 02.11	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	Rogalik maślan (1,3,7) z miodem 1szt.	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	NOWOŚĆ: Drobiowe ragout w delikatnym sosie pomidorowym z dodatkiem mascarpone i koperku (1,7) 120g Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka grahamka (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g, szynka wyśmienita (6) 20g, Ser mozzarella (7) 20g, Pasta własnego wyrobu z rybką (4) 20g, Papryka, ogórek małosolny, sałata maślowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.11	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g i sałatą zieloną 5g, Łódeczki pomidora 10g, Jajecznica ze szczypiorkiem ma masłem (3,7) 80g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Zupa fasolowa z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wegańskie pierogi z ziemniakami i tofu (1,6) 4szt. okraszone masłem roślinnym Surówka wielowarzywna 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.11	Płatki zbożowe na mleku (1,7) z kawałkami jabłka 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 15g Paszтет z fileta (1,3) 20g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytrynką 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet ala burger z szynki wieprzowej (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze (marchewka, brokuł, kalafior) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 15g, kielbaska krakowska drobiowa (1) 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, papryka, pomidor, sałata maślowa 15g, Herbatka owocowa	Mini tortille kukurydziane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z białych warzyw (pietruska, seler, kalafior) z fasolą z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa malinowa 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. 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