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 09.11	Płatki zbożowe na mleku (**1,7**) 200ml, Chleb słonecznikowy (**1**) 50g z masełkiem (**7**) ser żółty (**7**) 20g, łódeczki pomidora ze szczypiorek 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka malinowa 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Makaron łazanki z mięsem z szynki wieprzowej i kapustą (**1,7**) 220g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 10.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (**1**) 50g z masełkiem (**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 dyni ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (**1,3,4,7,9,10**) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków z cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Czwartek 12.11	Bułka z dynią (**1**) ½ szt. z masełkiem (**7**) 15g i rzodkiewką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (**6**) 15g, Kawa inka (**1**) na mleku (**7**) 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Bitka wieprzowa (**1**) 60g w sosie pieczeniowym (**1,7**) 60g Kasza jęczmienna drobna (**1**) 150g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (**7**) 60g, kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Piątek 13.11	SZWEDZKI STÓŁ Bułka veka (**1**) 50g z masełkiem (**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 fasolowa z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Ryż zapiekany z owocami sezonowymi 220g, Polewa malinowa na jogurcie sojowym (**6**) 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



rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 16.11	Kasza manna na mleku (**1,7**) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb pszenno – żytni (**1**) z masełkiem (**7**), ser caprese (**7**) 15g, Słupki ogórka 15g, Herbatka z cytryną 200ml	Podpłomyki (wafle bez curku) (**1,7**) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Makaron pełnoziarnisty z pomidorowym pesto z własnego wyrobu z dodatkiem soczewicy (**1,9**) 220g Ogórek kiszony do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 17.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb słonecznikowy (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g, szynka konserwowa (**9,10**) 20g, Twarożek ziarnisty (**7**) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Herbatka zielona 200ml	Kolorowa pianka własnego wyrobu (**7**) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Mintaj z pieca w panierce (**1,3,4**) 60g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 18.11	Bułka pszenna (**1**) 1szt. z masełkiem (**7**) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Jajecznica ma masełku ze szczypiorkiem (**3,7**) 80g Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Kakao na mleku (**7**) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na kefirze (**7**) 150g	Grochówka z majerankiem, ziemniakami 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, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka wielowarzywna 60g, kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 19.11	Płatki kukurydziane na mleku (**7**) 200ml, Chleb żytni (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g Kiełbasa krakowska z indyka (**1**) 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka malinowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (**1,3,7**) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Tradycyjny kotlet schabowy z pieca (**1,3**) 60g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (**7**) 60g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Piątek 20.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (**1**) 50g z masełkiem (**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.	Krem z pieczonych buraków i innych warzyw sezonowych z fasolą czerwoną, pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (**1,7**) 4szt. okraszone masełkiem (**7**) Kleks jogurtu naturalnego (**7**) 20g, 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