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 23.11	Płatki kukurydziane na mleku (**1,7**) 200ml, Chleb z ziarnami (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g, Serem mozzarella (**7**) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka miętowa 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Gyros drobiowy (**1**) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (**3,7,10**) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (**3,7,10**) z pestkami dyni 60g, kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 24.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb wiejski (**1**) 50g z masełkiem (**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	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Miruna z pieca w panierce z sezamem (**1,3,4,11**) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków z cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 25.11	Chleb razowy (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g i ogórkiem15g, 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	Wegański sos pomidorowo - paprykowy z ciecierzycą (**1**) 120g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 60g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 26.11	Makaron alfabet na mleku (**1,7**) 200ml, Chleb słonecznikowy (**1**) 50g z masełkiem (**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	Udko drobiowe z pieca (**1**) 1szt. Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 60g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Piątek 27.11	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g, szynka dokonała 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	Krem z pieczonej papryki z ciecierzycą, grzankami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Parowane kluseczki drożdżowe (**1,3,7**) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (**7**) 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 30.11	Musli naturalne na mleku (**1**,7) 200ml Chleb słonecznikowy (**1**) 50g z masełkiem (**7**), serem caprese (**7**) 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka z meliski 200ml	Rogalik maślany (**1,3,7**) z miodem 1szt.	Zupa jarzynowa z sezonowych warzyw z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (**1**) 4szt. okraszony masełkiem roślinnym Ogórek kiszony do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 01.12	SZWEDZKI STÓŁ Bułka grahamka (**1**) 1/2szt. z masełkiem (**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	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Zupa ryżowa z kawałkami warzyw 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 kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 02.12	Bułka pszenna (**1**) 1szt. z masełkiem (**7**) 15g i sałatą zieloną 5g, Łódeczki pomidora 10g, Jajecznica ze szczypiorkiem ma masełku (**3,7**) 80g Kawa inka (**1**) na mleku (**7**) 200ml	Jogurt naturalny (**7**) z kawałami owoców 150g	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 250ml	Polędwiczki drobiowe (**1**) 60g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1,7**) 60g, Kasza gryczana 150g, Kolorowe warzywa na parze 60g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 03.12	Płatki zbożowe na mleku (**1,7**) z kawałkami jabłka 200ml, Bułka veka (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g Pasztet 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 mielony tradycyjny (**1,3**) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (**7**) 60g, kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Piątek 04.12	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo mieszane (**1**) 50g z masełkiem (**7**) 15g, kiełbaska krakowska drobiowa (**1**) 20g, ser żółty (**7**) 20g, sałatka warzywna tradycyjna (**3,9,10**) 20g, papryka, pomidor, sałata masłowa 15g, Herbatka owocowa	Mini tortille kukurydziane z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z marchewki z dodatkiem soczewicy z nasionami słonecznika (**1,7,9**) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (**1,3,7**) 2szt. Polewa malinowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (**7**) 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