


Jadłospis dla Przedszkola nr 133 - ul. Zemska

16c

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



|  rettman | Śniadanie | II śniadanie | Zupa | Drugie danie + owoc |
|--|---|---|--|---|
| Poniedziałek 08.04 | Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem zielonym 15g, Szynka z liściem (1) 10g, Herbata biała 200ml | Mus owocowy 100% owoców 1szt. | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) 150g/150g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Wtorek 09.04 | SZWEDZKI STÓŁ Chleb z ziarnami (1) 60g, ser żółty wędzony w plasterkach (7) 20g, szynka z indyka (1) 20g, pasta z makreli własnego wyrobu (4) 20g, jajko na twardo z majonezem (3) ½ szt. dżem niskosłodzony 10g, rozspanka, pomidor, ogórek kiszony 20g, Kakao na mleku (7) 200ml | Kasza manna na gęsto (1,7) z musem malinowym własnego wyrobu 150g | Grochówka z majerankiem i ziemniakami z 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 ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Środa 10.04 | Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem (7) 8g i papryką 15g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, Herbata truskawkowa 200ml | Mix kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g | Zupa pomidorowa z makaronem nitki i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z rozspanki i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Czwartek 11.04 | Owsianka na mleku z kawałkami owoców sezonowych (1,7) 200ml, Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) serem caprese (7) 20g, 10deczki pomidora 15g, Herbata rooibos 200ml | Galaretki owocowe własnego wyrobu 150g | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Gulasz mięsny – warzywny w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 120g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 35g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 12.04 | Płatki jęczmienne na mleku (1,7) z bananem 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g i rozspanką 5g, Szynka konserwowa (9,10) 15g, Kalarepka do chrupania 10g Herbata miętowa 200ml | Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g | Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt. Okraszone masłem (7) i cukrem pudrem 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 133 - ul. Zemska

16c

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



|  rettman | Śniadanie | II śniadanie | Zupa | Drugie danie + owoc |
|--|---|--|---|---|
| Poniedziałek 15.04 | Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, szynką drobiową (1) 15g i papryką kolorową 15g, Herbatka z dzikiej róży 200ml | Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g | Zupa krem jarzynowy z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Gotąbek z ryżem i mięsem mielonym w kapuście 1szt. w sosie pomidorowym (1,7) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Wtorek 16.04 | Jęczmienny kociótek smakosza z kawałkami owoców sezonowych (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 8g, serem żółtym (7) 15g rozspanką 5g i ogórkiem zielonym 10g, Herbatka rumiankowa 200ml | Połówka rogalika pszennego (1) z dżemem niskosłodzonym | Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Środa 17.04 | Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 15g Parówki z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (6) 15g, Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml | Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Udko drobiowe z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Czwartek 18.04 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, ser żółty w plastrach (7) 20g, sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,9,10) 20g, dżem truskawkowy niskosłodzony 20g, sałata lodowa, papryka, rzodkiewka 20g, Herbatka biała 200ml | Wafle ryżowe z miodem 1szt. | Zupa szczawiowa z jajkiem i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml | Kotlet ala burger (1,3) 60g w sosie serowym (1,7) 60g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z rozspanki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 19.04 | Mix płatków (orkiszowe, owsiane, jaglane) na mleku (1,7) z kawałkami jabłka 200ml, Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, pasztetem zapiekany (1,3), rozspanką 5g i plasterkami rzodkiewki 10g, Napar z pokrzywy 200ml | Wafelki kakaowe (1,3,5,6,7,8,9,11) 2szt. | Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Kluseczki leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) 220g okraszone masłem (7) i bułką Surówka z tartej marchewki (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. 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