


Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 02.09	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z czarnuszką (1,6) 15g, ser mozzarella (7) 15g, Rzodkiewka 10g, roszponka, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BRZOSKWINIA 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Krążki ryżowe wysokobłonnikowe z miodem 2szt.	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 200g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 03.09	Gryczanka na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (7) 200ml Chleb żytni (1) 30g z masłem (7) 5g, pasztecik biały z fileta (1,3) 15g, paski kolorowej papryki 10g, pomidor 10g, Pestki dyni 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml OWOC: KIWI 80g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Połówka bułki maślanej (1,3,7) z powidłami śliwkowymi	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 130g, Surówka z pora z marchewką 40g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 40g kompot wieloowocowy 200ml
Środa 04.09	Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 10g, Połówka jajka na twardo (3) z dipem jogurtowo – majonezowym (3,7) ze szczypiorkiem, Szynka gotowana (1,6) 15g, ogórek 10g, sałata masłowa 10g, pomidor 10g, Herbatka z rumianku 200ml OWOC: ŚLIWKI 2szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g	Kluski śląskie 130g z gulaszem warzywno - mięsnym (1,7) 120g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 05.09	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 5g i papryką czerwoną 10g, Kiełbasa krakowska z indyka (1) 20g, roszponka 10g, pomidor 10g, Herbatka z lipy 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywno własnego wyrobu 150g	Filet drobiowy z pieca (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 40g, Parowana fasolka szparagowa 40g Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 06.09	Bułka wrocławska (1) 60g z masłem (7) 10g, ser żółty wędzony (7) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek małosolny 10g, sałata lodowa 10g, rzodkiewka 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa krem z warzyw korzeniowym z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania z dipem pomidorowym własnego wyrobu 60g/60g	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym okraszone masłem (1,3,7) 2szt. Surówka z tartej kalarepki (7) 40g kompot wieloowocowy 200ml


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 26 - al. Śląska 1

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 09.09	Chleb słonecznikowy (1) 60g z masłem (7) 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 15g, ser caprese (7) 15g, rozspanka 10g, papryka 10g, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Ryż paraboliczny z aromatycznym sosem curry z filetem drobiowym i warzywami (1,7) 200g, kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 10.09	Kasza manna na mleku z borówkami amerykańskimi (7) 200ml, Chleb razowy (1) 30g z masłem (7) 5g i sałatą masłową 10g, Szynka wieprzowa (1,6) 20g, pomidor 10g, papryka kolorowa 10g Herbatka biała 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Połówka rogalika z makiem (1) z masłem (7)	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z buraczków 40g, Częstki kalafiora na parze okraszone masłem (7) 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 11.09	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g, szynka z kurcząt 15g, ser gouda (7) 15g, rozspanka 10g, ogórek małosolny 10g, rzodkiewka 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Serek waniliowy własnego wyrobu (7) z posypką otrębową (1) 150g	Rumsztyk wieprzowy (1,3) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza jęczmienna drobna (1) 130g Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 40g, Surówka z czerwonej kapusty 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 12.09	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 5g, Słupki ogórka zielonego 10g, Szynka z czarnuszką (1,6) 20g, pomidor 10g, papryka kolorowa 10g Napar z meliski 200ml OWOC: BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 50g	Zupa pomidorowa z makaronem kokardki i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl bananowy na maślanie własnego wyrobu (7) 150g	Pałka z kurczaka z pieca (1) 1szt., Pure ziemniaczane (7) 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 40g, Parowana mini marchewka okraszona masłem (7) 40g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 13.09	Chleb z ziarnami (1) 60g z masłem (7) 10g, pastą z twarogu własnego wyrobu ze szczypiorkiem (7) 15g, Szynka gotowana (1,6) 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g tódeczki pomidora 10g, ogórek małosolny 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa krem z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) z hummusem własnego wyrobu (3) 1szt.	Puszyste pancakes (1,3,7) 3szt. Mus owocowy z widocznymi kawałkami owoców własnego wyrobu 60g, Słupki marchewki do chrupania 40g, Kompot wieloowocowy 200ml

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