


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 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Wtorek 12.11	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb graham (1) 30g z masłem (7) 5g, serem gouda (7) 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g Herbatka z cytrynką 200ml <u>OWOC: JABŁKO 1szt.</u>	Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń śmietankowy (7) 150g	Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7,9) 100g/100g posypany startym żółtym serem (7) Kalarepka do chrupania 20g Kompot wielowocowy 200ml
Środa 13.11	Bułka pszenna (1) 1 szt. z masłem (7) 10g, Szyunka doskonała w smaku (6) 20g Pestki dyni do chrupania 5g pomidor 10g, papryka 10g, Herbatka rooibos 200ml <u>OWOC: GRUSZKA 1szt.</u>	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7)30g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, Kompot wielowocowy 200ml
Czwartek 14.11	Owsianka na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 30g z masłem (7) 5g i sałatą lodową 10g, Połówka jajka na twardo (3) Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z meliski 200ml <u>OWOC: BANAN 1szt.</u>	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Połówka rogala pszennego (1,3,7) z masłem	Filet drobiowy (1) w sosie pieczarkowym z kolorowymi warzywami (1,7) 60g/60g Kasza gryczana 100g, Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 30g, kompot wielowocowy 200ml
Piątek 15.11	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, pasta własnego wyrobu z twarogu i buraka (7) 20g, ogórek 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>OWOC: MANDARYNA 1szt.</u>	Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Wafel ryżowy z powidłami śliwkowymi 2szt	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 60g, Kompot wielowocowy 200ml
<p>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.</p>				
<p>Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę</p>				

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 18.11	Chleb kukurydziany (1) 60g z masełkiem (7) 10g, kiełbasa krakowska z indyka (1) 20g, powidła śliwkowe 10g, pomidor 10g, sałata lodowa 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kisiel cytrynowy własnego wyrobu 150g	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 19.11	Musli naturalne na mleku (7) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 30g z masełkiem (7) 5g, Szyńka z czarnuszką (1,6) 20g, papryka 10g, roszonek 10g Herbatka biała 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 1szt.	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 100g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 30g, Słupki ogórka kiszzonego 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 20.11	Bułka veka (1) 60g z masełkiem (7) 10g, ser mozzarella (7) 20g, szynka słonecznik do chrupania 5g, ogórek zielony, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mleczko bananowe własnego wyrobu (7) 150g	Gulasz z szynki wieprzowej (1,7,9) z kolorowymi warzywami 100g, Kasza jęczmienna (1) 100g, Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 30g kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 21.11	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 30g z masełkiem (7) 5g, Szyńka z kurcząt 20g, Pomidor 20g, Herbatka z porzwy 200ml OWOC: MANDARYNKA 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Parowana fasolka szparagowa (7) 30g, Surówka colesław z marchewką i koperkiem (3,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 22.11	Chleb pszenny (1) 60g z masełkiem (7) 10g, pasztet zapiekany (1,3) 10g, Ser biały twaróg (7) 20g, Kolorowa papryka 20g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Pierogi ruskie z ziemniakami i serem (1,7) 4szt. okraszone masełkiem (7) Słupki marchewki do chrupania 30g 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