


# Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
<b>Poniedziałek</b> <b>09.12</b>	Chleb żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z czarnuszką (1,6) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, papryka 10g, marchewka, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml <b>OWOC: JABŁKO 1szt.</b>	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem naturalnym 2szt.	Potrawka drobiowo – jarzynowa (1,7) 120g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 30g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b> <b>10.12</b>	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 30g z masłem (7) 5g, pasta mięsno – warzywna własnego wyrobu 15g, słupki ogórka 10g, rzodkiewka 10g Pestki dyni 5g, Herbatka miętowa 200ml <b>OWOC: BANAN 1szt.</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Połówka rogalika maślanego z twarogiem (1,3,7)	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Fasolka szparagowa na parze okraszona masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b> <b>11.12</b>	Chleb słonecznikowy (1) 60g z masłem (7) 10g, Połówka jajka na twardo (3) z kleksem dipu jogurtowo – majonezowego ze szczypiorkiem (3,7) Szynka z kurcząt 15g, rozszonka 10g, papryka kolorowa 10g, pomidor 10g, Herbatka biała 200ml <b>OWOC: MANDARYNKA 1szt.</b>	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza jęczmienna perłowa (1) 100g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, Buraczki na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b> <b>12.12</b>	Płatki jęczmienne na mleku (1,7) z kawałkami gruszek 200ml, Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 5g i papryką 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 20g, Sałata masłowa 10g, tódeczki pomidora Napar z dzikiej róży 200ml <b>OWOC: KIWI 1szt.</b>	Zupa 4 sery z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b> <b>13.12</b>	Chleb mieszany (1) 60g z masłem (7) 10g, ser capresi (7) 15g, pasta z rybki i jajka własnego wyrobu (3,4) 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, rukola 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <b>OWOC: GRUSZKA 1szt.</b>	Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw do chrupania 60g z dipem paprykowym 40g	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 60g Częstki kalarepki 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

# Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
<b>Poniedziałek</b> <b>16.12</b>	Chleb razowy (1) 60g z masłem (7) 10g, Szynka gotowana (1,6) 15g, ser żółty wędzony (7) 15g, sałata lodowa 10g, pomidor 10g, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml <b>OWOC: KIWI 1szt.</b>	Krem z cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masłem (7) 2szt.	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g, Ogórek zielony do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b> <b>17.12</b>	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 30g z masłem (7) 5g i papryką 10g, Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g Herbatka biała 200ml <b>OWOC: GRUSZKA 1szt.</b>	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (7) z posypką otrębową (1) 150g	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g Pure ziemniaczane (7) 100g, Surówka tartej kalarepki (7) 30g, Surówka z buraczków 30g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b> <b>18.12</b>	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g, pasta drobiowa własnego wyrobu z warzywami 15g, twarożek ziarnisty ze szczypiorkiem (7) 15g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <b>OWOC: MNADARYNKA 1szt.</b>	Wigilijny barszcz czerwony z uszkami z pieczarkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Ciasto piernikowe własnego wyrobu (1,3,7) 70g 	Krokietki z mięsem (1,3,7) 2szt. Surówka z tartej marchewki z jabłkiem i żurawiną 60g, kompot z jabłek z dodatkiem imbiru 200ml
<b>Czwartek</b> <b>19.12</b>	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb graham (1) 30g z masłem (7) 5g, Szynka wieprzowa (1,6) 20g, Słupki marchewki 10g, rzodkiewka 10g, ogórek 10g Napar z rumianku 200ml <b>OWOC: BANAN 1szt.</b>	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Paprykowe nuggetsy (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 100g, Słupki ogórków kiszonych 30g, Warzywa w sosie po grecku (9) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b> <b>20.12</b>	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, serem żółtym (7) 15g, Szynka z kurcząt 15g, Powidła śliwkowe 15g pomidor 10g, sałata lodowa 10g, papryka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml <b>OWOC: JABŁKO 1szt.</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami gruszki (7) 150g	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g, Marchewka 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