

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 20.01	Chleb graham (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z czarnuszką (1,6) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, papryka 10g, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem naturalnym 1szt.	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g, Surówka z sałaty z dressingiem ziołowym 30g, Surówka z tartej marchewki 30g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 21.01	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 30g z masłem (7) 5g, pasta jarzynowa własnego wyrobu 15g, rosółka 10g, rzodkiewka 10g Pestki dyni 5g, Herbatka zielona 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z powidłami śliwkowymi	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g Surówka szwedzka 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 22.01	Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 10g, Połówka jajka na twardo (3) z kleksem dipu jogurtowo – majonezowego ze szczypiorkiem (3,7) Szynka z kurcząt 15g, papryka kolorowa 10g, pomidor 10g, Herbatka miętowa 200ml OWOC: MANDARYNKA 1szt.	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g	Pulpeciki na jeden kęs (1,3) w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza gryczana 100g, Bukiet warzyw na ciepło 30g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 23.01	Płatki jęczmienne na mleku (1,7) z kawałkami gruszek 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 5g i ogórkiem 10g, Szynka doskonała w smaku (6) 20g, Sałata masłowa 10g, Napar z pokrzywy 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kolorowa pianka własnego wyrobu (7) 150g	Eskalopek z indyka (1,3) 60g z Puree ziemniaczane (7) 100g, Surówka z buraczków 30g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 24.01	Chleb żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, ser mozzarella (7) 15g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7), Brokuły na parze 30g, Surówka coleslaw (3) 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



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 27.01	Chleb razowy (1) 60g z masłem (7) 10g, Szynka gotowana (1,6) 15g, ser żółty wędzony (7) 15g, sałata lodowa 10g, pomidor 10g, Herbatka owocowa 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1,7) 200g Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 30g, Surówka z tartej marchewki 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 28.01	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml, Chleb pszenny (1) 30g z masłem (7) 5g Pasztecik zapiekany (1,3) 20g, papryka 10g, rzodkiewka 10g Herbatka rooibos 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Żurek z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Chałka drożdżowa z masłem (1,3,7) i miodem 1szt.	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 30g, Kalafior na parze okraszony masłem (7) 30g kompot wieloowocowy 200ml
Środa 29.01	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 10g, pasta drobiowa własnego wyrobu z warzywami 15g, twarożek ziarnisty ze szczypiorkiem (7) 15g, ogórek zielony 10g, pomidor Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: MNADARYNKA 1szt.	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami gruszki (7) 150g	Kotlet pożarski (1,3) 60g Pure ziemniaczane (7) 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Parowana fasolka szparagowa 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 30.01	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 30g z masłem (7) 5g, Szynka wieprzowa (1,6) 20g, Słupki marchewki 10g, ogórek 10g Napar z meliski 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g, Kasza jęczmienna (1) 100g, Surówka wielowarzynowa 30g, Surówka z czerwonej kapusty 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 31.01	Bułeczka veka (1) 60g z masłem (7) 10g, serem żółtym (7) 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g pomidor 10g, sałata lodowa 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) z posypką otrębową (1) 150g	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (7), Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem 30g, Surówka z kalarepki (7) 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. Orzechy 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