


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 03.03	Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z czarnuszką (1,6) 15g, twaróg ze szczypiorkiem (7) 15g, Pomidor 10g, rzodkiewka 10g, Herbatka rumiankowa 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Krążki ryżowe wysokobłonnikowe z miodem 2szt.	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g, Surówka z tartej kalarepki (7) 30g Surówka z sałaty lodowej z papryką i dressingiem ziołowym 30g Kompot wieloowocowy
Wtorek 04.03	Owsianka na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml Chleb żytni (1) 30g z masłem (7) 5g, pasztecik biały z fileta (1,3) 20g, słupki ogórka 10g, roszponka 10g Herbatka malinowa 200ml OWOC: MANDARYNKA 1szt.	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Koktajl owocowo – jogurtowy własnego wyrobu (7) 150g	Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7,9) 100g Kasza jęczmienna pęczak (1) 100g, Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i papryką 30g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (7,9) 30g kompot wieloowocowy 200ml
Środa 05.03	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 10g, Jajko na twardo (3) 1szt. z majonezem (3,10) i szczypiorkiem, Sałata masłowa 10g, pomidor 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa neapolitańska z makaronem granidne i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g, Bukiet parowanych warzyw 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 06.03	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb razowy (1) 30g z masłem (7) 5g i papryką czerwoną 10g, Kiełbasa krakowska z indyka (1) 20g, ogórek 10g Herbatka rooibos 200ml OWOC: MANDARYNKA 1szt.	Żurek z kaszą pęczak na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Koktajl mleczny własnego wyrobu z owocami (7) 150g	Pałka z kurczaka (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 100g Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 07.03	Chleb mieszany (1) 60g z masłem (7) 10g, ser żółty w plastrach (7) 20g, hummus własnego wyrobu 10g, ogórek kiszony 10g, sałata lodowa 10g, Herbata z cytrynką 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z białych warzyw z fasolą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Połówka bułki maślanej (1,3,7) z dżemem truskawkowym	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 200g Polewa owocowa na jogurcie (7) 60g, Surówka z kapusty pekińskiej z gruszką 30g, Mix sałat z mandarynką 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 10.03	Chleb kukurydziany (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka doskonała w smaku (6) 15g, ser caprese (7) 15g, papryka 10g, pomidor 10g, Herbata biała 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1,7) 100g, Ryż paraboliczny 100g, Surówka coleslaw posypana siemieniem lnianym (3,7) 30g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 11.03	Jęczmienny kociółek na mleku z gruszką (1,7) 200ml, Bułka veka (1) 30g z masłem (7) 5g, Szynka wieprzowa (1,6) 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g Herbata zielona 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Barszcz ukraiński z fasolą, kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Pure ziemniaczane (7) 100g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 30g, mix sałat z dressingiem ziołowym 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 12.03	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 10g, Kielbaski 100% z szynki na ciepło 2szt. podane z sosem pomidorowym (6) 15g, ogórek kiszony 10g, papryka kolorowa 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Koktajl owocowy na maślanie własnego wyrobu (7) 150g	Plaster pieczeni wieprzowej (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 100g, Surówka z białej kapusty 30g, Surówka z buraczków 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 13.03	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml Chleb żytni (1) 30g z masłem (7) 5g, Słupki ogórka zielonego 10g, Szynka z czarnuszką (1,6) 20g, roszponka 10g, Herbata miętowa 200ml OWOC: MANDARYNKA 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masłem (7) i miodem 2szt.	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 14.03	Chleb słonecznikowy (1) 60g z masłem (7) 10g, pastą własnego wyrobu z warzyw i ciecierzycy 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, łożeczki pomidora 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: GRUSZKA 1szt.	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Słupki kolorowych warzyw do chrupania 60g	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Sos owocowy własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, Surówka z tartego jabłka i marchewki 30g, Sałata lodowa z ananase 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