

# Jadłospis dla Przedszkola nr 26 - al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bez orzecha



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie

Poniedziałek  
03.03

Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z czarnuszką (1,6) 15g, twarożek 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

Krażki ryżowe wysokobłonnikowe z miodem 2szt.

Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypyany 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 na żytnim zakwasie z kaszą pęczak i 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 Pawełek

# Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bez orzecha



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
<b>Poniedziałek</b> <b>10.03</b>	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 <b>OWOC: JABŁKO 1szt.</b>	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 colesław posypana siemieniem lnianym (3,7) 30g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b> <b>11.03</b>	Jęczmienny kociotek 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 <b>OWOC: BANAN 1szt.</b>	Barszcz ukraiński z kaszą jęczmienną, fasolą 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
<b>Środa</b> <b>12.03</b>	Bułka pełnoziarnista (1) ½ szt. z masłem (7) 10g, Kiełbaski 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 <b>OWOC: JABŁKO 1szt.</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) (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
<b>Czwartek</b> <b>13.03</b>	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 <b>OWOC: MANDARYNKA 1szt.</b>	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
<b>Piątek</b> <b>14.03</b>	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 <b>OWOC: GRUSZKA 1szt.</b>	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 anansem 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

