

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 12.05	Chleb kukurydziany (1) 60g z masłem (7) 10g, plaster twarogu (7) 15g, szynka z kurcząt (1) 15g, Rzodkiewka 10g, ogórek 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g	Aromatyczny sos curry z kawałkami fileta z piersi kurczaka i kolorowymi warzywami (1,7) 200g Ryż paraboliczny 1500g Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Surówka z sałaty, papryki i cebulki czerwonej 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 13.05	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 30g z masłem (7) 5g, szynka doskonała w smaku (6) 20g, papryka 10g, pomidor 10g, Herbatka malinowa 200ml OWOC: ARBUZ 100g.	Kapuśniak z młodej kapustki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z powidłami śliwkowymi 1szt.	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z buraczków 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze okraszonych masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 14.05	Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem (7) 10g, Parówki 100% z mięsa z szynki na ciepło 2szt. z dipem pomidorowym (6) 15g, Pestki dyni do chrupania 5g rzodkiewka 10g, sałata lodowa 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Shake owocowy na mleku (7) 150g	Plaster schabu wieprzowego (1) 60g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 100g, Surówka z tartej marchewki 30g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (7,9) 35g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 15.05	Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml, Chleb pszenny (1) 30g z masłem (7) 5g i rozszonką 10g, Szynka z czarnuszką (1,6) 20g, Słupki kolorowej papryki 10g, Herbatka rumiankowa OWOC: JABŁKO 1szt.	NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g	Filet drobiowy w chrupiącej panierce z pieca (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 100g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) 30g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i marchewką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 16.05	Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem (7) 10g, pasztet biały z fileta (1,3) 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt.	Kluseczki drożdżowe na parze z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką 30g, Surówka z sałaty lodowej 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				

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 19.05	Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 10g, ser żółty wędzony (7) 20g, dżem malinowy niskosłodzony 10g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, Herbatka rooibos 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Makaron penne (1) z kawałkami fileta z kurczaka i kolorowych warzyw w sosie śmietankowym (7) 200g Surówka z tartej marchewki 30g Surówka z tartej kalarepy (7) 30g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 20.05	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 30g z masłem (7) 5g, Szynka z kurcząt 20g, Pomidor 10g, Papryka czerwona 10g, Herbatka truskawkowa 200ml OWOC: BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 100g	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Twarożek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., puree ziemniaczane (7) 100g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 21.05	Bułka wieloziarnista (1) 1/2szt. z masłem (7) 10g, ser mozzarella (7) 20g, szynka wieprzowa (1,6) 20g ogórek zielony, rzodkiewka 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	NOWOŚĆ: Gęsty jogurt naturalny (7) z musm owocowym własnego wyrobu przekładany warstwowo posypany wiórkami kokosowymi 150g	Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7) 100g Kluski śląskie 100g, Surówka z czerwonej kapusty 30g Surówka z kiszonych ogórków z papryką i cebulką 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 22.05	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml Chleb kukurydziany (1) 30g z masłem (7) 5g, Ser żółty w plastrach (7) 20g, Kolorowa papryka 10g, Sałata masłowa 10g, Herbata z lipy 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Gotąbek z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym (1,7) 2szt./60g, Surówka wielowarzynna 30g, Bukiet kolorowych warzyw z masłem (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 23.05	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g, Pasta z twarogiem i jogurtu naturalnego własnego wyrobu ze szczypiorkiem (7) 20g, Powidła śliwkowe 10g, Łódeczki pomidora 10g, Ogórek zielony 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: ARBUZ 100g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 60g, Surówka z sałaty masłowej z brzoskwinia okraszona jogurtem (7) 30g Surówka z kalarepy, jabłka i ananasa 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