

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bez orzecha



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie

Poniedziałek
23.06

Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem (7) 10g, plaster sera żółtego (7) 15g, dżem malinowy niskosłodzony 15g, ogórek 20g, Kakao na mleku (7) 200ml
OWOC: TRUSKAWKI 80g

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g

Makaron świderki (1) z serem twarogowym (7) 200g
Polewa truskawkowa (7) własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g
Surówka z sałaty lodowej z ananase 30g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
24.06

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

Barszcz czerwony z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Pieczewo chrupkie razowe (1) z powidłami śliwkowymi 1szt.

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką, marchewką i jabłkiem 30g,
Kalafior na ciepło okraszony masłem (7) i bułką tartą (1) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa
25.06

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.

Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Shake owocowy na mleku (7) 150g

Kotlet pożarski (1,3) 60g
Puree ziemniaczane (7) 100g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,
Marchewka kostka na ciepło (1,7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
26.06

Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml,
Chleb pszenny (1) 30g z masłem (7) 5g i rozspinką 10g,
Szynka z czarnuszką (1,6) 20g,
Słupki kolorowej papryki 10g,
Herbatka rumiankowa
OWOC: JABŁKO 1szt.

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g

Gulasz z kolorowych jarzyn i szynki wieprzowej 100g
Kasza jęczmienna pęczak (1) 100g,
Surówka wielowarzywna 30g,
Surówka z pomidorów i ogórków z dodatkiem czerwonej cebulki 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
27.06

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 cukinii i pomidorów i ciecierzycy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Wafel ryżowy z miodem 1szt.

Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 220g okraszone masłem (7)
Surówka z ogórków kiszonych i zielonych z cebulką 30g,
Surówka z sałaty z papryką i marchewką 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 dla diety bez orzecha



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 30.06	Chleb wiejski (1) 60g z masłem (7) 10g, ser żółty wędzony (7) 20g, dżem malinowy niskosłodzony 10g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, Herbatka rooibos 200ml <u>OWOC: JABŁKO 1szt.</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, Surówka colesław (3,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 01.07	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 <u>OWOC: GRUSZKA 1szt.</u>	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Mix sałat z dressingiem ziołowym 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 02.07	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 <u>OWOC: KIWI 1szt.</u>	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny (7) z musem owocowym własnego wyrobu posypyany wiórkami kokosowymi 150g	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 100g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Bukie warzyw na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 03.07	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 <u>OWOC: BANAN 1szt.</u>	Zupa z fasolki szparagowej z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Filet drobiowy w panierce (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Sałata z ogórkiem małosolnym, pomidorem i papryką 30g, Surówka z buraczków 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 04.07	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 <u>OWOC: ARBUZ 100g</u>	Krem z młodego groszku i innych zielonych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 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 kalarepki, 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