

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 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 ananasm 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	Pieczywo 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 podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



 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 OWOC: JABŁKO 1szt.	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 OWOC SEZONOWY
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 OWOC: GRUSZKA 1szt.	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 OWOC SEZONOWY
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 OWOC: KIWI 1szt.	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 OWOC SEZONOWY
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 OWOC: BANAN 1szt.	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 OWOC SEZONOWY
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 OWOC: ARBUZ 100g	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