

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
07.07

Chleb graham (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z liściem (1) 15g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, Pomidor 10g, sałata masłowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml
OWOC: NEKTARYNKA 1szt.

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Pieczywo chrupkie graham z miodem (1) 2szt.

Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem i ciecierzycą (1,7,9) posypane startym żółtym serem (7) 100g/100g
Surówka z tartej kalarepy (7) 30g, Surówka z sałaty lodowej z papryką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
08.07

Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml
Chleb wiejski (1) 30g z masłem (7) 5g, pierś królewska drobiowa (1) 20g, plasterki ogórka 10g, roszponka 10g
Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml
OWOC: BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 50g

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 130g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g
Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulą 30g, Kompot wieloowocowy 200ml

Środa
09.07

Chleb razowy (1) 60g z masłem (7) 10g,
Połówka jajka na twardo (3) z dipem jogurtowo – majonezowym własnego wyrobu (3,7) 5g, Ser żółty (7) 15g,
Ogórek zielony 10g, papryka czerwona 10g, rukola 10g, Herbatka zielona 200ml
OWOC: ARBUZ 80g

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

Połówka bułki maślanej (1,3,7) z miodem

Eskalopek drobiowy z pieca (1,3) 2szt.
Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka wielowarzywna 30g
Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
10.07

Płatki gryczane na mleku (7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 30g z masłem (7) 5g i pomidorem 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Rzodkiewka 10g, Sałata masłowa 10g
Napar z meliski 200ml
OWOC: BANAN 1szt.

Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Koktajl owocowy własnego wyrobu na maślanie (7) 150g

Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym (1,3,7) 60g/60g
Kasza jęczmienna (1) 130g, Surówka z tartej marchewki (7) 30g,
Parowany kalafior 30g
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
11.07

Chleb żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, ser żółty wędzony (7) 15g, pasta jarzynowa z groszkiem zielonym własnego wyrobu (3) 15g, pomidor 10g, sałata masłowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml
OWOC: JABŁKO 1szt.

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml

Kisiel owocowy 150g

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt.
polewa z owoców sezonowych na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g
surówka z sałaty z brzoskwinia i ziarnami słonecznika 30g, surówka z roszponki z owocami sezonowymi 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 14.07	Chleb pszenno - żytni (1) 60g z masłem (7) 10g, szynka z kurczaka (1) 15g, mozzarella w plastrach (7) 15g, ogórek małosolny 10g, pomidor 10g, papryka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BRZOSKWINIA 1szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy (7) 150g	Gyros drobiowy (1) 60g, z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g, Ryż paraboliczny 130g, Surówka z białej kapusty z papryką, ogórkiem i koperkiem 30g, Surówka z tartych buraczków 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 15.07	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Bułka veka (1) 30g z masłem (7) 5g i roszponką 10g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Połówki pomidora 10g, słupki ogórka 10g, Herbatka biała 200ml OWOC: NEKTARYNKA 1szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 30g, Mini marchewki okraszone masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 16.07	Kociołek smakosza z płatków owsianych z kawałkami owoców sezonowych (1,7) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) 1/2szt. z masłem (7) 5g, Paski kolorowej papryki 10g, Pierś królewska (1) 20g, Sałata lodowa 10g, rzodkiewka 10g, Herbatka z dzikiej róży 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym 25g/40g	Udko drobiowe (1) 1szt. Puree ziemniaczane 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 17.07	Płatki owsiane na mleku z musem malinowym własnego wyrobu (1,7) 200ml, Bułka veka (1) 30g z masłem (7) 5g, Ser żółty (7) 20g, Słupki ogórka zielonego 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rumiankowa 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Wafle kukurydziane z miodem 2szt.	Bitka wieprzowa w jasnym sosie własnego wyrobu (1,7) 60g/60g, Kopytka ziemniaczane (1,3) 130g, Słupki ogórków kiszonych i małosolnych 30g, Surówka wielowarzywna (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 18.07	Veka (1) 60g z masłem (7) 10g, serem żółtym (7) 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Ogórek w plastrach 30g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z czerwonej papryki i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie z bananem i owocami sezonowymi 150g	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Surówka z tartego jabłka z dodatkiem kalarepy i marchewki 30g, Surówka z sałaty lodowej z nektarynką 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				