

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

PODSTAWOWA

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 15.09	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g i serem capresi (7) 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Makaron z pszenicy twardej z pomidorowym pesto własnego wyrobu posypyany startym żółtym serem (1,7,9) 200g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 16.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, szynka z indyka (1) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 10g, ogórek, sałata lodowa, pomidor 15g, herbatka malinowa 200ml, sok owocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem owocowym niskosłodzonym 1szt.	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonej kapusty 30g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 17.09	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i plasterkami pomidora 10g, Jajecznica ze szczypiorkiem na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml sok owocowy 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Twarożek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g	Leczo z cukinii, pomidorów i papryki z mięsem wieprzowym (1,7) 100g Ryż paraboliczny 130g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 18.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, szynka z liściem (1) 10g, twaróg z jogurtem (7) 10g, pasztet zapiekany (1,3), powidła śliwkowe 10g własnego wyrobu 10g, ogórek, papryka rzdkiwka 15g, Herbatka mietowa 200ml, Sok owocowy 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z sosem pomidorowym własnego wyrobu 60g/40g	Eskalopek z pieca (1) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka colesław (3,7,10) 30g, Kalafior na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 19.09	Płatki gryczane na mleku (7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7) 8g, Polędwica królewska (1) 15g, Plastry ogórka 10g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kanapka we włoskim stylu z mozzarellą i pomidorem (1,7) 1szt.	Pyszne pancakes (1,3,7) 3szt. z musem owocowym własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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. Orzechy 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

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

PODSTAWOWA

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400
kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 22.09	Makaron literki (1) na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, serem mozzarella (7) 15g, Słupki ogórka 10g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka z dżemem niskosłodzonym (1,3,7) 1szt.	Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1,7) 200g Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g Szynka konserwowa (9,10) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 10g, dżem malinowy, sałata zielona, pomidor, ogórek małosolny 15g, Herbatka biała 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowy na kefirze własnego wyrobu (7) 150g	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 130g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 30g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.09	Bułeczka ze słonecznikiem 1/2szt. (1) z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki do chrupania 10g, Kakao na mleku (7) 200ml sok owocowy 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Kolorowy gulasz z szynki wieprzowej z kawałkami sezonowych warzyw (1,7) 100g, Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej kalarepki (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 25.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g, polędwica królewska (1) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, sałatka jarzynowa (3,9,10) 10g, papryka, ogórek małosolny, rzodkiewka 15g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok owocowy 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Bitka drobiowa (1) 60g, Puree ziemniaczane (7) 130g, Mizzeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kapustka na ciepło ze szczypiorkiem i koperkiem (1,7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 26.09	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml Bułka wrocławska (1) 50g z ogórkiem i rzodkiewką 10g, połówka jajka (3) na twardo z kleksem dipu jogortowo – majonezowego własnego wyrobu (3,7) Herbatka z meliski 200ml Sok owocowy 200ml	Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafle ryżowe z dżemem hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa z owoców sezonowych na jogurcie naturalnym (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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