

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 10.11	Chleb wiejski 50g z masłem (7) 8g, Ser żółty wędzony (7) 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g, Paski papryki 15g, Herbatka truskawkowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z warzyw sezonowych z groszkiem ptysiowym (1,3,7,9) i zieloną natką pietruszki 250ml	Budyń śmietankowy (7) własnego wyrobu 150g	Pyzy z mięsem okraszone masłem (7) 4szt. Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (kalafior, brokuł, marchewka) 30g Surówka z tartej marchewki (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Środa 12.11	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g Jajecznica na masle (3,7) 80g, Słupki ogórka 15g Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 1szt.	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 200g Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 13.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, szynka z kurczaka (1) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z kalafior 10g, rzodkiewka, pomidor sałata lodowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku (7) 150g	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z mięsem z szynki wieprzowej i ciecierzycą z kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 130g/130g <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 14.11	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g, Szynka konserwowa (9,10) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Limanda z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 130g, Surówka z buraczków 30g Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g, 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 17.11	Kasza manna (1) na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, serem gouda (7) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa jarzynowa z kalaflorem i fasolką szparagową zabielana z ziemniakami i zieloną natką pietruski (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron penne z mąki durum (1) z mięsem z kurczaka w kawałku z pesto bazyliowym, brokułem i serem mozzarella (1,7) 200g Mix sałat z kukurydzą, papryką i sosem winegret 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 18.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g Szynka z liściem (1) 10g, ser caprese (7) 10g, pasztet zapiekany (1,3) 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruski (1,7,9) 250ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7)	Kotlet pożarski z mięsa drobiowego z bułką tartą (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty czerwonej z pietruszką i oliwą 30g, Marchewka z groszkiem i masłem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 19.11	Bułeczka pszenna 1. (1) z masłem (7) Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Ogórki kiszane do chrupania w słupkach 15g, Herbata zielona 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ryżem parabolicznym, zabielana na wywarze warzywnym z zieloną natką pietruski (1,7,9) 250ml	Galaretka agrestowa 150g	Bitka wieprzowa (1) 60g w sosie śmietanowo – pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kluski śląskie 130g, Buraczki z serem i oliwą 30g Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem (1,7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 20.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka wrocławska (1) 50g, pasztet biały z fileta (1,3) 10g, ser żółty w plasterkach (7) 10g, jajko na twardo w plasterkach (3) 10g, papryka, sałata lodowa, ogórek 15g, Herbatka z lipy 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa węgierska z papryką, cebulą, mięsem mielonym i kaszą pęczak (1,7,9) 250ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzoną 1szt.	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 130g Surówka z marchewki i selera ze śmietaną (7,9) 30g Bukiet warzyw na parze 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 21.11	Jęczmienny kociotek smakosza (1) na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb kukurydziany (1) 50g z Piersią królewską (7) 10g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka miętowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruski (1,7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g	Pierogi ruskie z twarogiem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) Surówka z tartej marchewki (7) 30g 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