

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 24.11	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g i serem caprese (7) 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g Chrupki kukurydżane 2szt.	Makaron spaghetti z pomidorowym pesto własnego wyrobu i startym żółtym serem (1,7,9) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, szynka z indyka (1) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem dyni 10g, ogórek, rzodkiewka, papryka czerwona 15g, herbatka miętowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek na zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka szwedzka 30g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) i bułką tartą (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.11	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i plasterkami pomidora 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g, szynka z liściem (1) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z rybki (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka z masłem (1,3,7) 1szt.	Gulasz wieprzowo - warzywny (1) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.11	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 8g, Bułeczka veka (1) z masłem (7) 8g, Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g, Chleb pszenny (1) 30g	Parowane kluski drożdżowe (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie (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. Orzechy 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 01.12	Makaron literki (1) na mleku (7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, serem żółtym (7) 15g, Potówki rzodkiewki 10g, Herbatka z cytryną 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwiniowym 1szt.	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 02.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g Polędwica drobiowa (1) 10g, twarożek ziarnisty (7) 10g, pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 30g Parowany kalafior 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 03.12	Bułeczka wieloziarnista ½ szt. (1) z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kasza manna na gęsto (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 04.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, pasztecik zapiekany (1,3) 10g, ser mozzarella (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 15g, Herbatka z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 60g w sosie paprykowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 05.12	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z Kiełbasą krakowską suchą (1) 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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