

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 22.12	Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 8g, Ser mozzarella (7) 20g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ryżowa z warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Pulpeciki na raz (1,3) 60g z sosem pomidorowym ala marinara (1,7) 60g Makaron świderki (1) 130g Słupki ogórka kiszzonego 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.12	Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski papryki do chrupania 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw do chrupania 60g	Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną nutą cynamonu 200g Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.12				
Czwartek 25.12				
Piątek 26.12				

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 dietetykę 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 29.12	Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem jarzynowy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Makaron z serem (1,7) 200g Polewa truskawkowa własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 30.12	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 8g, 8g i sałatą lodową 5g, Szynka z liściem (1) 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z suszonych owoców 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafle kukurydziane z dżemem malinowym 2szt.	Mini kotleciki drobiowe (1,3) 60g z sosem koperkowym (1,7) 60g Kasza gryczana 130g Mini marchewka parowana 30g, Surówka coleslaw (3,7,10) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 31.12	Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 8g, Szynka z indyka (1) 15g, mozzarella (7) 15g, łódzki pomidor 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.01	NOWY ROK 2026			
Piątek 02.01	Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka rooibos 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy 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. 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