

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 02.02	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 drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g Chrupki kukurydżane 2szt.	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, szynka wysmienita (6) 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	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g Surówka z ogórków kiszonych z marchewką, papryką i porem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.02	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	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Gołąbki w kapuście z ryżem i mięsem mielonym 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g, krakowska z indyka 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 pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka z masłem (1,3,7) 1szt.	Nuggetsy drobiowe w panierce (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.02	Płatki zbożowe na mleku (1,7) Bułeczka veka (1) z masłem (7) 8g, Filet maślan z indyka (6,7) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z kalafiora z dodatkiem pora z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g, Chleb pszenny (1) 30g	Pyszne pancakes bananowe na mące orkiszowej (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

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 09.02	Makaron literki (1) na mleku (7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, serem żółtym (7) 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbata z cytryną 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwiniowym 1szt.	Łazanki z kapustką słodką i mięsem wieprzowym (1,7) 220g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 10.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g szynka słoneczna (6) 10g, twaróg ziarnisty (7) 10g, pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g, Herbata z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g	Mintaj z pieca (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką 30g Warzywa w sosie po grecku (1,7,9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 11.02	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	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kasza manna na gęsto (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Gulasz węgierski z mięsem i warzywami (1,7) 120g Placki ziemniaczane (1,3) 2szt., Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Tłusty Czwartek 12.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, pasztet zapiekany (1,3) 10g, ser mozzarella (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 15g, Herbata z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.	Filet drobiowy w panierce (1,3) 60g Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 13.02	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z Kurczak gotowany 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbata biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw do chrupania 60g	Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY

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