


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 13.04	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 8g i serem żółtym (7) 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie słodko - kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 130g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g, szynka doskonała w smaku (6) 10g, ser mozzarella (7) 10g, hummus własnego wyrobu (11) 10g, pomidor, papryka, marchewka 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu z mlekiem (7) 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z buraczków 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.04	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i plasterkami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (7) własnego wyrobu 60g/40g	Pyzy ziemniaczane z mięsem okraszone masłem (7) 4szt. Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 30g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, filet maślany (1,7) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porem 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa 4 sery z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleninką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.04	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g, Paszтет zapiekany (1,3) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z dyni i soczewicy, groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (1,3) 2szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, 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



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
20.04

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 ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g

Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3,7) 220g
Słupki marchewki 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
21.04

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 50g
Szynka słoneczna (6) 10g, ser caprese (7) 10g, pasta z rybkami (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g,
Herbata truskawkowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Jogurt naturalny z bananem (7) 150g
Pestki dyni do posypania 10g

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g,
Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
22.04

Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7)
parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6)
sałata masłowa 10g,
Kakao na mleku (7) 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Chąłka drożdżowa (1,3,7) z masłem 2szt.

NOWOŚĆ:
Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1,7) 120g
Kasza gryczana 130g,
Surówka z tartej marchewki 30g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
23.04

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb kukurydziany (1) 50g,
szynka konserwowa (9,10) 10g,
ser żółty wędzony (7) 10g,
pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, papryka, pomidor, rzodkiewka 15g,
Herbatka z dzikiej róży 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Pałka drobiowa z pieca (1) 1szt.]
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Surówka z kiszzonego ogórka z papryką i marchewką 30g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
24.04

Orkiszowy kociotek smakosza (1) na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml
Chleb wiejski (1) 50g z Pasztet biały z fileta (1,3) 10g,
Słupki ogórka 10g,
Herbatka malinowa 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym (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