


## 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
<b>Poniedziałek</b>  30.03	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g i serem żółtym (7) 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Podpłomyki – wafle bez cukru (1,7) 2szt.	Makaron penne z kawałkami kurczaka i warzywami w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,9,7) 200g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b>  31.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7), szynka doskonała w smaku (6) 10g, ser mozzarella (7) 10g, tradycyjna sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,7,9,10) 10g, rzodkiewka, sałata masłowa, ogórek 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Babka jogurtowa własnego wypieku (1,3,7) 70g	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z buraczków z delikatną chrzanową nutą 30g Sałata masłowa z dipem z jogurtu naturalnego i świeżej zieleńki (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b>  01.04	Chleb żytni (1) 50g, filet maślany (1,7) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, ogórek kiszony, pomidor sałata lodowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Jogurt naturalny z bananem (7) 150g Pestki słonecznika do posypania 10g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b>  02.04	Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g i pomidorem 10g, Filet maślany (6,7) 15g, Napar z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Gulasz ze schabu i kolorowych warzyw (1,7) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b>  03.04	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i sałata lodową 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pieczonych warzyw ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 1szt.	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>

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  
Wielkanocny

06.04



Wtorek

07.04

Chleb wiejski (1) 50g z masełkiem (7)  
Jajko gotowane na twardo z majonezem (3,10) 1 szt.  
Plastry ogórka 20g,  
Herbatka malinowa 200ml

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

Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g

Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu posypany startym żółtym serem (1,7,9) 220g  
kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

Środa

08.04

Buteczka pszenna 1. (1) z masełkiem (7)  
Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g,  
łódeczki pomidora 10g,  
Kakao na mleku (7) 200ml  
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Potówka rogala maślanego (1,3,7) z masłem (7)

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.  
Puree ziemniaczane (7) 150g,  
Kalafior na ciepło z masełkiem i bułką tartą (1,7) 30g,  
Surówka wielowarzywna (7) 30g,  
kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

Czwartek

09.04

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Bułka wrocławska (1) 50g,  
kiełbasa krakowska z indyka 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

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

Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g

Kotlet drobiowy w panierce z sezamem (1,3,11) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem 30g,  
Surówka z buraczków 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

Piątek

10.04

Jęczmienny kociotek smakosza (1) na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml  
Chleb kukurydziany (1) 50g z Paszтет zapiekany (1,3) 10g,  
Połówki rzodkiewki 10g,  
Herbatka truskawkowa 200ml  
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z zielonych warzyw z sałata maslową z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml

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

Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt.  
Mus owocowy własnego wyrobu 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. Goryczyca 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