

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 06.07	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 z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 07.07	<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 neapolitańska 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) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 30g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem i ogórkiem z sosem vinegret 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 08.07	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 ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (7) własnego wyrobu 60g/40g	Bitka drobiowa (1) w sosie śmietankowym (1,7) 60g/60g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka wielowarzywna z białą rzodkwią i koperkiem 30g, Surówka z ogórków małosolnych, papryki i cebulki czerwonej 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 09.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, filet maślany (1,7) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porami 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Udka z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 10.07	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g, Pasztet zapiekany (1,3) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa 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

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 13.07	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	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Ryż paraboliczny 150g w delikatnym sosie curry z kawałkami fileta z piersi kurczaka (1,7) 120g Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Surówka coleslaw (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 14.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g Szynka słoneczna (6) 10g, ser caprese (7) 10g, pasta z rybką (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i z 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, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Mix sałat z dipem ziołowym 30g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulą 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 15.07	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	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masłem 2szt.	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 16.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, szynka konserwowa (9,10) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta drobiowo – warzywna własnego wyrobu 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbata biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Kotlet poarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z czerwonej kapusty 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 17.07	Pieczywo mieszane (1) 60g z masłem (7) Filet maślany (6,7) 20g, Połówka jajka na twardo (3) z dopem majonezowym (3,10) własnego wyrobu z koperkiem Plasterki ogórka 15g Herbata z melisy 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.	Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (1,3) 2szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, 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

