


Jadłospis dla Przedszkola nr 133 - ul. Zemska

16c

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



|  rettman | Śniadanie | II śniadanie | Zupa | Drugie danie + owoc |
|---|--|--|---|--|
| Poniedziałek 22.04 | Płatki jaglane na mleku (7) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g i rzodkiewką 15g, Pasztet zapiekany (1,3) 10g, Herbata malinowa 200ml | Pieczywo maca razowe z miodem naturalnym 1szt. | Kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Łazanki z kapustą i mięsikiem wieprzowym 220g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Wtorek 23.04 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 60g, szynka z liściem (1) 20g, pasta jajeczna (3) własnego wyrobu 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, ogórek, pomidor, rozspanka s20g, dżem truskawkowy 10g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml | Koktajl bananowy własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 150g | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonego ogórka z drobno posiekaną cebulką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Środa 24.04 | Bułka pszenna 1szt. z masłem (7) 8g i Parówki z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (6) 15g, Łódzeczki pomidora 15g, Kakao na mleku (7) 200ml | Serek malinowy własnego wyrobu (7) 150g | Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Nuggetsy drobiowe (1,3) z pieca 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z mixu sałat z rozspanką z ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Czwartek 25.04 | Jęczmienny kociótek smakosza na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) serem żółtym (7) 20g, ogórek kiszony 15g, Herbatka truskawkowa 200ml | Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie warzywnym (1,7) 60g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 60g, <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 26.04 | Zacierka na mleku (1,3,7) z 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g i rozspanką 5g, Mozzarella w plastrach (7) 15g, Paski kolorowej papryki 10g Herbata rumiankowa 200ml | Mini tortille kukurydziane 25g z dipem pomidorowym 40g | Krem z młodej marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Naleśniki z serem twarogowym (1,3) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 133 - ul. Zemska

16c

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



|  rettman | Śniadanie | II śniadanie | Zupa | Drugie danie + owoc |
|--|---|---|---|--|
| Poniedziałek 29.04 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, Szyńka konserwowa (9,10) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z dodatkiem rozspanki (3) 20g, dżem truskawkowy 20g, pomidor, ogórek, kiełki rzodkiewki 20g, Herbatka biała 200ml | Talerz kolorowych warzyw i owoców 60g | Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym (7) 40g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław posypana siemieniem lnianym (3,7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml |
| Wtorek 30.04 | Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, Jajecznica ma masłem (3,7) 80g, Słupki ogórka kiszzonego 15g Herbatka z dzikiej róży 200ml | Budyń śmietankowy na mleku (7) 150g | Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,3,7) 220g okraszone masłem (7), Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g, Kompot wieloowocowy 200ml |
| Środa 01.05 | <h3>ŚWIĘTO PRACY</h3> | | | |
| Czwartek 02.05 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g Ser żółty w plastrach (7) 20g, Paski kolorowej papryki 15g, Herbatka rumiankowa 200ml | Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt. | Krem z kolorowych młodych jarzy z groszkiem ptyśowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml | Makaron z serem twarogowym (1,7) 220g, Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 03.05 | <h3>ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA</h3> | | | |

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. Orzechy 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