

**Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42**  
 Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal  
 na dobę



 <b>rettman</b>	<b>Śniadanie i II śniadanie</b>	<b>Zupa</b>	<b>Deser</b>	<b>Drugie danie + owoc</b>
<b>Poniedziałek</b>  <b>15.07</b>	<u>Śniadanie:</u> Płatki zbożowe na mleku z (1,7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Herbatka truskawkowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Wafle kukurydziane z miodem 2szt.	Makaron penne z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) Posypany startym żółtym serem (7) 200g kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b>  <b>16.07</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 10g Szynka z indyka (1) 20g, Ser żółty wędzony w plasterkach (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Żurek z jajkiem i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach do chrupania 60g z delikatnym dipem pomidorowym 40g	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g Puree ziemniaczane (7) 100g, Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Parowany kalafior z masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b>  <b>17.07</b>	<u>Śniadanie:</u> Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 10g Kiełbaska 100% z mięsa z szynki 2szt. z keczupem (6) 15g, Słupki ogórka 15g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Chałka drożdżowa z masłem (1,3,7) 2szt.	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza kuskus (1) 100g, Surówka colesław (3) z prażonymi ziarnami słonecznika 30g Surówka z tartej marchewki 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b>  <b>18.07</b>	<u>Śniadanie:</u> Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka drobiowa (1) 20g, Połówki rzodkiewki 20g, Napar z meliski 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Jogurt owocowy (7) 130g, Wafel ryżowy 1szt.	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Sałata z ogórkiem, rzodkiewką i zieleńką z jogurtem naturalnym (7) 30g, Marchewka kostka na ciepło z masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b>  <b>19.07</b>	<u>Śniadanie:</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem (7) 10g, Mozzarella w plasterkach (7) 20g, Pasta z ciecierzycy własnego wyrobu (3) 20g, Plasterki ogórka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem ze świeżych pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kanapka we włoskim stylu z mozzarellą i pomidorem (1,7) 1szt.	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa z owoców sezonowych na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml

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 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



rettman

## Śniadanie

## Zupa

## Deser

## Drugie danie + owoc

Poniedziałek  
22.07

Śniadanie:  
Pieczywo wieloziarniste (1) 50g z masełkiem (7) 10g,  
Ser twarogowy (7) 20g,  
Szynka z liściem (1) 20g  
roszponka 5g,  
połówki rzodkiewki 15g,  
Kakao na mleku (7) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 100g,  
Pieczywo chrupkie (1) 1szt.

Kluseczki śląskie z delikatnym włoskim sosem z mięsem mielonym i tartymi warzywami zabilonym mascarpone (1,7,9) 100g/100g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek  
23.07

Śniadanie:  
Kuleczki czekoladowe na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml,  
Bułeczka veka (1) 50g z masełkiem (7) 10g,  
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,  
Słupki ogórka kiszzonego 20g  
Herbatka rumiankowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Kapuśniak z młodej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Połówka rogalia maślanego (1,3,7) z masełkiem (7)

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Surówka z ogórków kiszonych i małosolnych z drobno posiekaną cebulką 30g,  
Bukiet kolorowych warzywa na parze 30g  
kompot wieloowocowy 200ml

Środa  
24.07

Śniadanie:  
Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml  
Chleb razowy (1) 50g z masełkiem (7) 10g  
Pierś królewska (1) 20g,  
Paski kolorowej papryki 20g  
Herbata z cytrynką i miodem 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa z tartej marchewki z kalafiorom i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Kisiel cytrynowy własnego wyrobu 150g,  
Krażek kukurydziany 1szt.

Polędwiczka drobiowa (1) w sosie pieczarkowym (1,7) 60g/60g  
Kasza jęczmienna (1) 100g,  
Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 30g,  
Surówka z tartej kalarepki i papryki (7) 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek  
25.07

Śniadanie:  
Chleb pszenny (1) 50g z masełkiem (7) 10g,  
Jajecznica na masełku (3,7) 80g,  
słupki ogórka kiszzonego 20g  
Herbata malinowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Batonik owsiany (1) bez dodatku cukru 1szt.

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g,  
Puree ziemniaczane (7) 100g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,  
Buraczki na ciepło (1,7) 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek  
26.07

Śniadanie:  
Owsianka na mleku (1,7) 200ml  
Chleb kukurydziany 50g z masełkiem (7) 10g,  
Szynka drobiowa (1) 20g,  
Połówki rzodkiewki 20g,  
Napar z meliski 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krem z buraczków czerwonych z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.  
Wafel ryżowy 1szt.


Kluseczki drożdżowe z jagodami (1,3,7) 2szt.  
Polewa waniliowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g,  
kompot wieloowocowy 200ml

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 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42  
 Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal  
 na dobę



 rettman	Śniadanie i II śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek  29.07	<p><u>Śniadanie:</u>                      Musli naturalne na mleku z (1,7) 200ml,                      Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g,                      Szynka konserwowa (9,10) 20g,                      Połówki rzodkiewki 20g,                      Herbatka truskawkowa 200ml                      II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Zupa krem z zielonego groszku z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml</p>	<p>Przekąska 100% owoców jabłko – wiśnia 1szt.</p>	<p>Makaron łazanki z kapustą słodką i mięsem wieprzowym (1,7) 200g,                      Słupki marchewki do chrupania 30g,                      Kompot wieloowocowy 200ml</p>
Wtorek  30.07	<p><u>Śniadanie:</u>                      Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 10g                      Szynka drobiowa (1) 20g,                      Ser żółty wędzony w plasterkach (7) 20g,                      Paski kolorowej papryki 20g                      Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml                      II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml</p>	<p>Słupki kolorowych warzyw i owoców 60g</p>	<p>Pałka z kurczaka (1) 1szt.,                      puree ziemniaczane (7) 100g,                      surówka z tartej marchewki 30g,                      Surówka z buraczków 30g,                      Kompot wieloowocowy 200ml</p>
Środa  31.07	<p><u>Śniadanie:</u>                      Bułka z nasionami słonecznika (1) ½ szt. z masłem (7) 10g                      Kiełbaska 100% z mięsa z szynki 2szt. z keczupem (6) 15g,                      Słupki ogórka 15g,                      Kakao na mleku (7) 200ml                      II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Krem z pieczonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml</p>	<p>Pieczywo chrupkie (1) wieloziarniste z miodem 2szt.</p>	<p>Pierogi ruskie z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) okraszone masłem (7) 200g,                      Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 20g,                      Kompot wieloowocowy 200ml</p>

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