



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek
12.11

Śniadanie:
 Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g
 Ser żółty (7) 20g,
 Paski papryki 15g
 Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml
 II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa
 wielowarzywna z
 zieloną natką
 pietruszki (1,7,9)
 200ml

Piecząco
 chrupkie (1) z
 powidłami
 śliwkowymi 1szt.

Makaron penne z pomidorowym pesto
 (1,7,9) 100g/100g posypany startym
 żółtym serem (7)
 Kompot wieloowocowy 200ml

Środa
13.11

Śniadanie:
 Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 10g
 Jajecznica na masle (3,7) ze
 świeżym szczypiorkiem 80g,
 Połówki rzodkiewki 20g,
 Herbatka miętowa 200ml
 II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krupnik z drobną
 kaszą jęczmienną i
 zieloną natką
 pietruszki (1,7,9)
 200ml

Pomarańczowy
 kremowy serek
 (7) własnego
 wyrobu 120g

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 60g,
 Ziemniaki z koperkiem 100g
 Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,
 Kapustka na ciepło z koperkiem i
 szczypiorkiem (1,7) 30g,
 Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
14.11

Śniadanie:
 Kasza kukurydziana na mleku z
 kawałkami owoców (7) 200ml
 Chleb razowy (1) 50g z
 masłem (7) 10g, i sałatą
 masłową 5g,
 Wędlina drobiowa (1) 20g,
 Słupki ogórka zielonego 15g,
 Herbatka z cytrynką 200ml
 II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Przekąska
 owocowa 100%
 owoców bez
 dodatku cukru
 1szt.

Gulasz drobiowy w sosie
 pieczarkowym z kolorowymi
 warzywami (1,7) 100g
 Kasza gryczana 100g,
 Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 30g,
 kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
15.11

Śniadanie:
 Chleb graham (1) 50g z
 masłem (7) 10g,
 pierś królewska (1) 20g,
 pestki dyni do chrupania 5g,
 Łódeczki pomidora 20g,
 Kakao na mleku (7) 200ml
 II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa krem z
 kalafiora z ziarnami
 i zieloną natką
 pietruszki (1,7,9)
 200ml

Mix kolorowych
 warzyw do
 chrupania 60g

Klusieczki drożdżowe z nadzieniem
 truskawkowym (1,3,7) 2szt.
 Polewa owocowa 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



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
18.11

Śniadanie:
Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 10g,
Kiełbaski z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (6) 15g,
Paski kolorowej papryki 20g,
Herbatka z dzikiej róży 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Budyń śmietankowy (7) własnego wyrobu 100g

Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,7) 220g
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
19.11

Śniadanie:
Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g,
Pierś królewska (1) 20g,
Ser żółty (7) 20g,
Łódzeczki pomidora 20g,
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Jogurt naturalny własnego wyrobu z owocami (7) 120g

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Pure ziemniaczane (7) 100g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 30g,
Słupki ogórka kiszzonego 30g,
kompot wieloowocowy 200ml

Środa
20.11

Śniadanie:
Owsianka na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml
Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, szynką konserwową (9,10) 20g i rzodkiewką 20g,
Herbatka z cytrynką 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Kolorowa pianka owocowa własnego wyrobu (7) 120g

Gulasz z szynki wieprzowej (1,7,9) z kolorowymi warzywami 100g,
Kasza jęczmienna (1) 100g,
kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
21.11

Śniadanie:
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g,
Połówka jajka gotowanego na twardo z dipem jogurtowo – majonezowym (3,7),
Łódzeczki pomidora 20g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Chałka drożdżowa z masłem (1,3,7) 1szt.

Kotlet pożarski (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 100g,
Parowana fasolka szparagowa (7) 30g,
Surówka colesław z marchewką i koperkiem (3,7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
22.11

Śniadanie:
Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g, białym twarogiem (7) 20g, sałatą lodową 5g i ogórkiem zielonym 15g,
Herbatka malinowa 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 25g/40g

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