


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 09.12	<u>Śniadanie:</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 10g Jajecznica na masłku (3,7) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka miętowa 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa wielowarzywna z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na kefirze (7) 120g,	Potrawka drobiowo – jarzynowa (1,7) 120g, Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 10.12	<u>Śniadanie:</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g Ser mozzarella (7) 20g, Paszтет zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa 5g, Łódeczki pomidora 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kolorowe warzywa w słupkach do chrupania 60g z delikatnym dipem pomidorowym 40g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszzonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Fasolka szparagowa na parze okraszona masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 11.12	<u>Śniadanie:</u> Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka owocowa 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pomarańczowy kremowy serek (7) własnego wyrobu 120g	Bitka drobiowa (1) 60g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza jęczmienna perłowa (1) 100g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 12.12	<u>Śniadanie:</u> 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 rooibos 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Zupa 4 sery z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 120g,	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 13.12	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g, Pierś królewska (1) 20g, Połówka jajka gotowanego na twardo z dipem jogurtowo – majonezowym (3,7), Łódeczki pomidora 20g Kakao na mleku (7) 200ml II śniadanie: OWOC SEZONOWY	Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z hummusem własnego wyrobu 1szt.	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (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 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42
 Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal
 na dobę



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
16.12

Śniadanie:
 Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml,
 Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, serem żółtym (7) 20g,
 Paski kolorowej papryki 20g,
 Herbatka z dzikiej róży 200ml
 II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krem z cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 120g

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g,
 kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
17.12

Śniadanie:
 Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g,
 Pierś królewska (1) 20g,
 Pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g,
 Łódeczki pomidora 20g,
 Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml
 II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Połówka bułeczki maślanej z miodem naturalnym (1,3,7)

Pyzy ziemniaczane z mięskiem wieprzowym 4szt. okraszone masłem (7)
 Surówka tartej kalarepki (7) 30g,
 Surówka z buraczków 30g
 kompot wieloowocowy 200ml

Środa
18.12

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**

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

Kolorowa pianka owocowa własnego wyrobu (7) 120g

Gulasz wieprzowy z warzywami w sosie własnego wyrobu (1,7) 100g
 Kasza gryczana 100g,
 Surówka 4 pory roku (7) 30g
 kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
19.12

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

Wigilijny barszcz czerwony z uszkami z pieczarkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml

Ciasto piernikowe własnego wypieku (1,3,7) 70g



Rybka z pieca (1,3,4) 60g
 Warzywa w sosie po grecku (9) 60g
 Ziemniaki z koperkiem 100g,
 Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
20.12

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

Mix kolorowych warzyw i owoców 60g

Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.
 Polewa owocowo – jogurtowa (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