


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



 <b>rettman</b>	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  <b>20.01</b>	<u>Śniadanie:</u> Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, Ser żółty wędzony (7) 20g, Słupki ogórka 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Wafel ryżowy z hummusem 1szt.	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g, kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b>  <b>21.01</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g Twarożek ziarnisty (7) 20g, Paszтет zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa 5g, Paski kolorowej papryki 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) 100g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b>  <b>22.01</b>	<u>Śniadanie:</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 10g Jajecznica na masle (3,7) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka miętowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 100g	Pulpeciki na jeden kęs (1,3) w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza gryczana 100g, Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (7,9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b>  <b>23.01</b>	<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 łódzki pomidora 15g, Napar z pokrzywy 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Mix kolorowych owoców 60g	Eskalopek z indyka (1,3) 60g z Puree ziemniaczane (7) 100g, Surówka z buraczków 30g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b>  <b>24.01</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 10g, Wędlina z indyka (1) 20g, Pasta jarzynowa własnego wyrobu 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Bułka veka (1) z plasterkami jajka na twardo (3) 2szt.	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy 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

# 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  
27.01

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

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Mus owocowy bez dodatku cukru 1szt.

Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1,7) 200g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek  
28.01

Śniadanie:  
Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g,  
Paszтет biały z fileta (1,3) 20g,  
Pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g,  
Łódeczki pomidora 20g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Shake mleczny z owocami (7) 100g

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 60g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Środa  
29.01

Śniadanie:  
Owsianka na mleku z kawałkami jabłka (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**

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

Mini tortille kukurydziane (1) z dipem paprykowym własnego wyrobu 25g/40g,

Kotlet pożarski (1,3) 60g  
Pure ziemniaczane (7) 100g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek  
30.01

Śniadanie:  
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g,  
Kielbaski z szynki na ciepło 2szt. z keczupem (6) 15g,  
Paski kolorowej papryki 20g  
Kakao na mleku (7) 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 100g

Ragout ze schabu i kolorowych warzyw w sosie własnego wyrobu (1,7) 100g,  
Kasza jęczmienna (1) 100g,  
Surówka wielowarzywna 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek  
31.01

Śniadanie:  
Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml,  
Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g, białym twarogiem (7) 20g, sałatą lodową 5g i pomidorem 15g,  
Herbatka malinowa 200ml

II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml

Talerz chrupiących warzyw i owoców 60g

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (1,3,7) 2szt.  
Polewa truskawkowa 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