


**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>  17.02	Śniadanie: Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g Ser capresi (7) 20g, Połówka jajka na twardo (3) z dipem jogurtowo – majonezowym (3,7,10) Sałata lodowa 5g, Łódeczki pomidora 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 120g,	Makaron (1) z pomidorowym pesto z dodatkiem ciecierzycy własnego wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g, kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b>  18.02	Śniadanie: Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, Szyntka z liściem (1) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka owocowa 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Zupa śródziemnomorska z makaronem zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Połówka rogalika pszennego (1) z masłem (7)	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>  19.02	Śniadanie: Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 10g Jajecznica na masle (3,7) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Kakao na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w kremowym sosie pomidorowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 100g, Surówka z tartej marchewki 30g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (7,9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b>  20.02	Śniadanie: Jaglanka na mleku z kawałkami owoców (7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 10g, i sałatą maslową 5g, Wędlina drobiowa (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka z cytrynką 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 30g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b>  21.02	Śniadanie: Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 10g, pierś królewska (1) 20g, pasta jarzynowa z dodatkiem pora własnego wyrobu (3) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Krem z marchewki z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Naleśniki z serem twarogowym (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

# 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

<p><b>Poniedziałek</b> 24.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Ser żółty (7) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml</p>	<p>Kisiel owocowy własnego wyrobu 100g, Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) 1szt.</p>	<p>Makaron penne (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie śmietankowym z dodatkiem mascarpone (7) 200g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p><b>Wtorek</b> 25.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml</p>	<p>Koktajl bananowy na maśle (7)</p>	<p>Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z ogórków kiszonych, papryki czerwonej i drobno posiekanej cebulki 60g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p><b>Środa</b> 26.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Owsianka na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, szynką drobiową (1) 20g i rzodkiewką 20g, Herbatka z cytrynką 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Mus owocowy własnego wyrobu 150g</p>	<p>Kotlet drobiowy w panierce (1,3) 60g, Puree ziemniaczane 100g, Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 60g Kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p><b>Tłusty Czwartek</b> 27.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g, Pierś królewska (1) 20g, Pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10), Łódeczki pomidora 20g Kakao na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml</p>	<p>Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.</p>	<p>Pierogi z mięsem okraszone masłem (1,7) 4szt. Surówka wielowarzywna 30g, Surówka colesław (3,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml</p>
<p><b>Piątek</b> 28.02</p>	<p><u>Śniadanie:</u> Płatki ryżowe na mleku (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: <b>OWOC SEZONOWY</b></p>	<p>Krem z dyni z soczewicą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml</p>	<p>Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym (1) 25g/40g</p>	<p>Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, 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. 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