


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



 <b>rettman</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Zupa</b>	<b>Deser</b>	<b>Drugie danie + owoc</b>
<b>Poniedziałek</b>  <b>17.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, Ser wędzony (7) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka owocowa 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 100g, Pieczywo razowe (1) 1szt.	Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1,7) 220g Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Wtorek</b>  <b>18.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, Ser capresi (7) 20g, Paszтет zapiekany (1,3) 20g, Sałata lodowa 5g, Łódeczki pomidora 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masłem (7) 2szt.	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 100g, Parowane mini marchewki 30g, Surówka z kiszanej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Środa</b>  <b>19.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Bułeczka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g Jajecznica na masle (3,7) ze świeżym szczypiorkiem 80g, Połówki rzodkiewki 20g, Herbatka miętowa 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 130g	Polędwiczki drobiowe (1) 60g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g Kasza jęczmienna drobna (1) 100g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Surówka z tartej kalarepki (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Czwartek</b>  <b>20.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Owsianka na mleku z kawałkami owoców (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 10g, i sałatą masłową 5g, Szynga z liściem (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 15g, Herbatka z cytrynką 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Bułka veka z masłem (1,7) 2szt.	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszony masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
<b>Piątek</b>  <b>21.03</b>	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, pierś królewska (1) 20g, pasta jarzynowa własnego wyrobu (3) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kakao na mleku (7) 200ml II śniadanie: <b>OWOC SEZONOWY</b>	Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	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  
24.03

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

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

Kisiel malinowy własnego wyrobu 100g,  
Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) 1szt.

Kawałki fileta drobiowego z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 100g,  
Ryż paraboliczny 100g  
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek  
25.03

Śniadanie:  
Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 10g,  
Szynka konserwowa (9,10) 20g,  
Ser żółty (7) 20g,  
Łódeczki pomidora 20g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Mini tortille kukurydziane (1) z dipem czosnkowym (3,7) 25g/40g

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 30g,  
Kalafior na ciepło 30g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Środa  
26.03

Śniadanie:  
Kasza manna na mleku z kleksem musu owocowego własnego wyrobu (1,7) 200ml  
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, pierś królewska (1) 20g i rzodkiewką 20g,  
Herbatka z cytrynką 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Połówka bułeczki maślanej (1,3,7) z dżemem malinowym

Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt.  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Surówka z buraczków czerwonych 30g,  
Parowana fasolka szparagowa 30g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek  
27.03

Śniadanie:  
Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 10g,  
Szynka drobiowa (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**

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

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 100g  
Kasza gryczana 100g,  
Surówka z tartej marchewki 30g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Piątek  
28.03

Śniadanie:  
Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml,  
Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 10g, białym twarogiem (7) 20g, sałatą lodową 5g i ogórkiem zielonym 15g,  
Herbatka malinowa 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

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