

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 14.04	<u>Śniadanie:</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g Ser capresi (7) 20g, Tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Sałata lodowa 5g, Słupki ogórka 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 120g,	Makaron (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie śmietankowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 200g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 15.04	<u>Śniadanie:</u> Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 10g, Szynka z liściem (1) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Herbatka owocowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki 200ml	Połówka rogalika pszennego (1) z masłem (7)	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 100g, Parowany kalafior z masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Surówka z tartej kalarepy z rzodkiewką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 16.04	<u>Śniadanie:</u> Bułka veka (1) 50g z masłem (7) 10g kiełbaski z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, paski papryki 20g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa 4 sery z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z kawałkami owoców 150g	Kotlet pożyński (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z białej kapusty z ogórkiem, szczypiorkiem i koperkiem (3,10) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 17.04	<u>Śniadanie Wielkanocne:</u> Chleb pszenny (1) 60g NOWOŚĆ: ruloniki z szynki wieprzowej (1) zawijane przez zajaczkę, nadziewane tradycyjną sałatką jarzynową (3,9,10) 30g, połówka jajka na twardo (3), sos wiosenny majonezowo – jogurtowy z zieleńką wymieszany przez kurczaczki (3,7,10), 20g, sałata masłowa, ogórek, rzodkiewka 30g Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Żurek z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurtowa babka wielkanocna własnego wypieku (1,3,7) 70g	Warzywno lecco z kawałkami fileta drobiowego (1,7) 100g Kasza jęczmienna (1) 100g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 18.04	<u>Śniadanie:</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 10g, Mozzarella w plastrach (7) 20g, pasta rybna własnego wyrobu (4) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem z białych warzyw z ciecierzycą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z hummusem (3,10) 1szt.	Pampuszki drożdżowe (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. Orzechy 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



rettman

Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
Wielkanocny

21.04



Wtorek
22.04

Śniadanie:
Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, sałatą lodową 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, łódzki pomidor 15g Herbatka rooibos 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

Kisiel owocowy własnego wyrobu 100g, Wafel ryżowy 1szt.

Makaron spaghetti z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypane startym żółtym serem (7) 100g/100g kompot wieloowocowy 200ml

Środa
23.04

Śniadanie:
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: OWOC SEZONOWY

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 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

Czwartek
24.04

Śniadanie:
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, łódzki pomidor 20g Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

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

NOWOŚĆ:
Czekoladowa kasza manna (1,7) na gęsto własnego wyrobu z kleksem musu owocowego 150g

Gulasz z kawałkami z piersi kurczaka i kolorowymi warzywami (1,7) 100g Kasza pęczak (1) 100g, Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
25.04

Śniadanie:
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: OWOC SEZONOWY

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

Mini tortille kukurydziane z dipem pomidorowym (1) 25g/40g

Kotlet mielony (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Warzywa na parze 30g 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