

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



| <br>rettman | Śniadanie i II śniadanie                                                                                                                                                                                                      | Zupa                                                                                                                    | Deser                                           | Drugie danie + owoc                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>28.04                                                                 | <u>Śniadanie:</u><br>Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 10g<br>Ser żółty w plastrach (7) 20g,<br>Hummus własnego wyrobu 20g,<br>Paski kolorowej papryki 20g<br>Kakao na mleku (7) 200ml<br><u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u> | Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml                                              | Kisiel owocowy własnego wyrobu 120g             | Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 100g/100g, kompot wieloowocowy 200ml                                                                 |
| <b>Wtorek</b><br>29.04                                                                       | <u>Śniadanie:</u><br>Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml,<br>Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g,<br>Szynka z indyka (1) 20g,<br>Słupki ogórka 20g,<br>Herbatka malinowa 200ml<br><u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>    | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml                                                    | Malinowy kremowy serek (7) własnego wyrobu 120g | Paprykowa patka z kurczaka z pieca (1) 1szt.<br>Ziemniaki z koperkiem 100g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 30g,<br>Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g<br>kompot wieloowocowy 200ml |
| <b>Środa</b> 30.04                                                                           | <u>Śniadanie:</u><br>Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 10g<br>Jajecznica na masle (3,7) 80g,<br>Łódeczki pomidora 20g,<br>Herbatka z cytryną i miodem 200ml<br><u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>                        | NOWOŚĆ: Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Kolorowe warzywa w słupkach do chrupania 60g    | NOWOŚĆ: Knedle ziemniaczane z truskawkami (1,3) 4szt.<br>Polewa śmietankowa – jogurtowa własnego wyrobu (7) 60g<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                               |
| <b>Czwartek</b><br>01.05                                                                     | <b>ŚWIĘTO PRACY</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Piątek</b><br>02.05                                                                       | Bułeczka veka (1) 60g z masłem (7) 8g<br>Ser żółty w plastrach (7) 15g<br>Powidła śliwkowe 15g<br>Marchewka do chrupania 15g,<br>Herbatka z cytryną 200ml<br><u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>                               | Wiosenny krem z jarzyn i ciecierzycy ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml                          | Kisiel owocowy 150g                             | Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 200g<br>Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 60g<br>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  
05.05

Śniadanie:  
Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 10g  
Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt.  
podane z keczupem (6) 15g,  
Paski kolorowej papryki 20g  
Herbatka z dzikiej róży 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Wafle  
kukurydziane z  
powidłami  
śliwkowymi 1szt.

Makaron świderki z serem  
twarogowym (1,7) 200g  
Polewa truskawkowo –  
jogurtowa (7) 60g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek  
06.05

Śniadanie:  
Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 10g,  
Paszтет zapiekany (1,3) 20g,  
Serek mozzarella (7) 20g,  
Połówki rzodkiewki 20g,  
Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

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

Paluszki rybne z fileta 100% z  
mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,  
Ziemniaki z koperkiem 100g,  
Surówka z naturalnie kiszanej  
kapusty z marchewką, cebulką i  
jabłkiem 30g  
Surówka z buraczków 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa 07.05

Śniadanie:  
Płatki orkiszowe na mleku (1,7)  
200ml  
Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 10g, piersią królewską (1) 20g,  
Sałata lodowa 5g,  
Słupki ogórka 15g,  
Herbatka rooibos 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Shake bananowy  
własnego wyrobu  
(7) 120g

Gulasz z szynki wieprzowej i  
kolorowych warzyw (1,7) 100g,  
Kasza jęczmienna (1) 100g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek 08.05

Śniadanie:  
Makaron literki na mleku (1,7)  
200ml,  
Chleb wieloziarnisty (1) 50g z  
masłem (7) 10g,  
Szynka konserwowa (9,10) 20g,  
Pomidor w plastrach 20g  
Napar z meliski 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Pieczywo chrupkie  
(1) z serem  
twarogowym (7)  
1szt.

Eskalopki drobiowe (1,3)  
2szt.  
Puree ziemniaczane (7)  
100g  
Mix sałat z papryką,  
rzodkiewką i ogórkiem z  
dipem ziołowym 30g  
Kapusta na ciepło z  
koperkiem i szczypiorkiem  
(1,7) 30g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek 09.05

Śniadanie:  
Chleb mieszany (1) 50g z  
masłem (7) 10g,  
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem  
(3,10) własnego wyrobu 20g,  
Szynka z indyka (1) 20g,  
roszponka 5g,  
Iłódeczki pomidora 15g,  
Kakao na mleku (7) 200ml  
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

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

Kanapka we  
włoskim stylu z  
masłem (7)  
mozzarella i  
pomidorem (1,7)  
1szt.

Pierogi z ziemniakami i  
twarogiem (1,7) 4szt.  
Klebs jogurtu naturalnego  
własnego wyrobu (7) 20g  
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