

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



 rettman	Śniadanie i II śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 23.06	<u>Śniadanie:</u> Chleb wieloziarnisty (1) 60g z masłem (7) 8g, Jajecznica na masle ze szczypiorkiem (3,7) 80g, słupki ogórka 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Marchewka i kalarepka do chrupania 60g	Makaron świderki (1) z serem twarogowym (7) 200g Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 24.06	<u>Śniadanie:</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 10g Szynka z liściem (1) 20g, Ser gouda w plasterkach (7) 20g, roszponka 5g Paski kolorowej papryki 15g Kakao na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Barszcz czerwony z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Jogurt naturalny z owocami (7) 130g, Wafel ryżowy 1szt.	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 100g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką 30g, Kalafior na ciepło okraszony masłem (7) i bułką tartą (1) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 25.06	<u>Śniadanie:</u> Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g Szynka drobiowa (1) 20g Łódeczki pomidora 20g, Herbatka rumiankowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 120g	Kotlet pożarski (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 100g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 26.06	<u>Śniadanie:</u> Płatki zbożowe na mleku (1,7) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, Paszтет zapiekany (1,3) własnego wyrobu 20g, Słupki ogórka kiszzonego 20g, Napar z cytrynką i miodem 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kanapka we włoskim stylu z masłem, mozzarellą i pomidorem (1,7) 1szt.	Gulasz z kolorowych jarzyn i szynki wieprzowej (1,7) 100g Kasza jęczmienna pęczak (1) 100g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 27.06	<u>Śniadanie:</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 10g, Kiełbasa drobiowa (1) 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Krem cukinii i pomidorów i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Naleśniki z nadzieniem z twarogu (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa 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



 rettman	Śniadanie	Zupa	Deser	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 30.06	<u>Śniadanie:</u> Makaron na mleku (1,7) 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 10g, serem żółtym (7) 20g, Roszponka 5g, Słupki ogórka 15g, Herbatka malinowa 200ml <u>II śniadanie: OWOC SEZONOWY</u>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kisiel cytrynowy własnego wyrobu 150g, Wafel ryżowy 1szt.	Kurczak z warzywami w delikatnym sosie curry (1,7) 120g, Ryż paraboliczny 100g 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