

Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50

**Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę**



RETTMAN

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC	II DANIE 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 18.06	Chleb słonecznikowy (gluten) z masłem (mleko), wędliną drobiową (gluten), sałatą i pomidorem, Kawa inka (gluten) na mleku 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>TRUSKAWKI</u>	Gulasz wieprzowo wołowy (mleko, gluten, seler) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z białej kapusty z marchewką 60g, Lemoniada 200ml	Chąłka (drożdże, mleko, gluten, jaja) na słodko 1szt.,
WTOREK 19.06	Gryzik (gluten) z brzoskwinia na mleku 200ml, Bułka z ziarnami (gluten) z masłem (mleko), jajkiem na twardo, rzodkiewką i ogórkiem małosolnym, Herbata owocowa 200ml	Zupa z kalarepki z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml <u>SALATKA OWOCOWA</u>	Medalion drobiowy (gluten, jaja) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 150g, letni zielnik z jogurtem (mleko) 60g, Kompot z mirabelek 200ml	Smoothie z owoców sezonowych (mleko) 150g
ŚRODA 20.06	Bułeczka grahamka (gluten) z masłem (mleko) z szynką z indyka (gluten), sałatka caprese (mleko), Kakao na mleku 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>PORZECZKI</u>	Rybka z pieca (gluten, jaja) 60g, młode ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z marchewki 60g, Kompot z moreli 200ml	Kisiel owocowy 150g
CZWARTEK 21.06	Bułka orkiszowa (gluten) z masłem (mleko), pastą z twarogu (mleko) i rzodkiewką, Kawa inka (gluten) na mleku 200ml	Zupa marchewkowa z kaszą manną i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml <u>MALINY</u>	Swojski kociołek na bogato (mleko, gluten, seler) 150g, ryż na rypko 150g, surówka z ogórków 60g, Lemoniada truskawkowa 200ml	Owocowe ptasie mleczo (mleko) 150g,
PIĄTEK 22.06	Chleb ziarnisty (gluten) z masłem (mleko), z pasztetem drobiowym (gluten), sałatą i pomidorem, Herbata rooibos 200ml	Krem z kalafiora z ziarnem słonecznika i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>CZEREŚNIE</u>	Naleśniki (mleko, gluten, jaja) z serem twarogowym (mleko) 2szt. sos truskawkowy (mleko) 60g, Kompot wiśniowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (gluten, mleko, jaja) 70g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50**Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę****RETTMAN**

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 25.06	Zacierka (gluten, jaja) na mleku z rodzynkami (siarczyni) 200ml, Bułeczka orkiszowa (gluten) z masłem (mleko), pasztetem zapiekany (gluten) i warzywami, Herbata owocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>MORELE</u> <u>SUSZONE</u>	Gulasz z indyka (mleko, gluten, seler) 150g, kasza jęczmienna (gluten) 150g, surówka z pora, marchewki i jabłka (mleko) 60g, Sok owocowy 200ml	Serek waniliowy (mleko) 150g,
WTOREK 26.06	Płatki jaglane na mleku z jabłkiem i orzechami 200ml, Chleb razowy (gluten) z masłem (mleko), kielbasą krakowską (gluten), ogórkiem zielonym i pomidorem, Herbata zielona 200ml	Zupa grycikowa z brukselką i natką pietruszki (seler, gluten, mleko) 250ml <u>JABŁKO</u>	Kotlet schabowy (gluten, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, mix sałat z kolorową papryką w sosie vinegret 60g, Kompot z agrestu 200ml	Galaretka truskawkowa 150g,
ŚRODA 27.06	Owsianka (gluten) na mleku z suszonymi morelami (siarczyni) 200ml, Chleb razowy (gluten) z masłem (mleko), szynką wiejską (gluten), papryką czerwoną i ogórkiem, Herbata z cytryną 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Paluszki rybne z fileta (gluten, jaja) 2szt., pure ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem (gluten, mleko) 60g, Herbata zielona 200ml	Kasza manna (gluten, mleko) na gęsto z musem owocowym 150g
CZWARTEK 28.06	Jajecznica ze szczypiorkiem, Chleb ziarnisty (gluten) z masłem (mleko), sałatą, rzodkiewką i pomidorem, Kakao na mleku 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>KIWI</u>	Potrąka drobiowa z białym sosie z warzywami (mleko, gluten, seler) 150g, ryż na sypko 150g, surówka z buraczków 60g, Kompot ze śliwek 200ml	Budyń waniliowy (mleko) 150g,
PIĄTEK 29.06	Kleik ryżowy na mleku z musem bananowo truskawkowym 200ml, Chleb pszenny (gluten) z masłem (mleko), pastą z rybki i twarogu (mleko) własnego wyrobu poypana szczypiorkiem, Herbata z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml <u>BANAN</u>	Pierogi ruskie (mleko, gluten) okraszone masłem (mleko) 220g, kefir do picia (mleko) 60g, Kompot z gruszek 200ml	Ciasto własnego wypieku (gluten, mleko, jaja) 70g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011