

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 15.01	Chleb żytni (gluten) z jajkiem na twardo i warzywami Herbata z melisy i mięty 200ml	Zupa krem z marchwi z ziarnem słonecznika (seler, gluten, mleko) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti (gluten) z sosem bolońskim (mleko, gluten, seler) posypany startym serem żółtym 150g/150g Herbata czarna z cytrynką 200ml	Jabłko 1szt
WTOREK 16.01	Kleik ryżowy na mleku z musem bananowo truskawkowym 200ml Chleb wieloziarnisty (gluten) z pastą rybną z twarożkiem Herbata czarna 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem (seler, gluten, mleko) 250ml BRZOSKWINIA	Kurczak curry (gluten, jaja) 60g ryż na sypko 150g surówka z selera, marchewki i jabłka (jogurt) 60g Herbata owocowa 200ml	Kisiel owocowy 150g biszkopt (mleko, gluten, jaja) 2szt
ŚRODA 17.01	Płatki owsiane (gluten) na mleku 200ml Rogal (gluten) z serkiem fromage i rzodkiewką Herbata owocowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, gluten, mleko) 250ml BANAN	Kopytka (gluten) w sosie rzymskim (mleko, gluten, seler) 150g/60g buraczki zasmażane (mleko, gluten) 60g Kompot owocowy 200ml	Gruszka 1szt
CZWARTEK 18.01	Serek wanilowy 60g Bułka grahamka (gluten) z szynką drobiową (gluten, soja) i warzywami Napar z rumianku 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (seler, mleko, gluten) 250ml MANDARYNKA	Gołąbek zawijany w kapuście 1szt sos pomidorowy (mleko, gluten) 60g ziemniaki z koperkiem 150g kompot owocowy 200ml	Bułka słodka z kruszonką (mleko, gluten) 1szt
PIĄTEK 19.01	Sałátka jarzynowa (seler, jogurt) 60g Chleb żytni (gluten) z kiełbasą krakowską (gluten, soja) Kakao (mleko) 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem (seler, mleko, gluten) 250ml JABŁKO	Rybka zapiekana w piecu (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g surówka z kiszonej kapusty z marchewką 60g Sok owocowy 200ml	Koktajl owocowy na maślanec 150g

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 22.01	Płatki kukurydziane na mleku z przyprawami korzennymi 200ml Bułka kajzerka (gluten) z serem żółtym i warzywami Napar z rumianku 200ml	Zupa warzywna z ziemniakami i natką pietruszki (seler, mleko, gluten) 250ml ANANAS	Makaron łazanki (gluten) z kapustą i mięsem wieprzowym 220g kompot owocowy 200ml	Serek waniliowy na słodko 150g Herbatnik (mleko, gluten, jaja) 1szt
WTOREK 23.01	Jajko na twardo w sosie jogurtowo koperkowym 1szt/20g Bułka grahamka (gluten) z szynką wieprzową (gluten, soja) Kakao (mleko) 200ml	Zupa śródziemnomorska (seler, gluten) 250ml BANAN	Indyk duszony w sosie musztardowym (mleko, gluten) 60g/60g kasza jęczmienna (gluten) 150g surówka wielowarzywna 60g Kompot owocowy 200ml	Ciastko piernik (mleko, gluten, jaja) 1szt
ŚRODA 24.01	Chleb żytni (gluten) z wędliną drobiową (gluten, soja) i warzywami Kawa zbożowa (mleko, gluten) 200ml	Żurek z jajkiem i ziemniakami (seler, mleko, gluten) 250ml GRUSZKA	Kotlet schabowy (gluten, jaja) 60g puree ziemniaczane 150g kapusta zasmażana (gluten) 60g kompot owocowy 200ml	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu 150g
CZWARTEK 25.01	Chleb wieloziarnisty (gluten) z serem żółtym i warzywami Herbata owocowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler, gluten, mleko) 250ml MANDARYNKA	Paluszki rybne z fileta (jaja, gluten) 2szt ziemniaki z koperkiem 150g marchewka z groszkiem (gluten, mleko) 60g Herbata owocowa 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
PIĄTEK 26.01	Kasza manna (gluten) z owocami na mleku 200ml Bułka kajzerka (gluten) z dżemem Herbata miętowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, mleko, gluten) 250ml SOK OWOCOWY	Pierogi ruskie (gluten, mleko) okraszone cebulką 220g śmietana 40g kompot owocowy 200ml	Marchewka do chrupania 50g

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