

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



**RETTMAN**

<b>DZIEŃ</b>	<b>ŚNIADANIE</b> 20-25 % energii	<b>ZUPA + OWOC</b> 30-35% energii	<b>II DANIE</b> 30-35% energii	<b>PODWIECZOREK</b> 15% energii
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 12.11	<b>WOLNE</b>			
<b>WTOREK</b> 13.11	Płatki owsiane ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku z orzechami</b> 200ml, Bułeczka veka ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) i ogórkiem kiszonym, <b>jajecznicą</b> ze szczypiorkiem, Herbata z melisy z miętą 200ml	Krem warzywny z ziarnami z natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml <b>GRUSZKA</b>	Makaron spaghetti ( <b>gluten</b> ) z sosem bolońskim ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) posypany startym serem żółtym ( <b>mleko</b> ) 90g/140g, surówka z ogórka kiszonego 40g, Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1szt
<b>ŚRODA</b> 14.11	kanapka z chleba wieloziarnistego ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), pieczenią ( <b>gluten</b> ) i papryką, rzodkiewką i rukolą, <b>Kakao na mleku</b> 200ml	Zupa ziemniaczana z zieloną natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml <b>MANDARYNKA</b>	Schab duszony ( <b>gluten</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, gotowana fasolka szparagowa 35g, surówka z białej rzodkwi z jabłkiem ( <b>mleko</b> ) 40g, Kompot wiśniowy 200ml	Galaretka z owocami 150g, chrupki kukurydziane
<b>CZWARTEK</b> 15.11	Serek waniliowy ( <b>mleko</b> ), kanapka z bułki veki ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), szynką drobiową ( <b>gluten</b> ), pomidorem i sałatą, Napar z rumianku 200ml	Zupa neapolitańska z zieloną natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml <b>WINOGRONO</b>	Pieczeń rzymska ( <b>gluten, jaja</b> ) w sosie pomidorowym ( <b>mleko, gluten</b> ) 60g/60g, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ) 150g, duszona kalarepa z marchewką ( <b>mleko, gluten</b> ) 20g, mix sałat w sosie vinegret 30g, Kompot truskawkowy 200ml	Rogalik maślany ( <b>drożdże, gluten, mleko, jaja</b> ) 1szt.,
<b>PIĄTEK</b> 16.11	Kasza manna ( <b>gluten</b> ) z sosem malinowym na <b>mleku</b> 200ml, Bułka z dynią ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) z pastą rybną ( <b>jaja</b> ) z sałatą, Herbata owocowa 200ml	Zupa z kalarepki z grzankami i natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml <b>KIWI</b>	Gyros drobiowy ( <b>gluten</b> ) z dipem czosnkowym ( <b>mleko</b> ) 60g/60g, ryż na sypko 150g, marchewka na parze 45g Kompot z gruszki 200ml	Ciasto własnego wypieku ( <b>mleko, gluten, jaja</b> ) 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**

<b>DZIEŃ</b>	<b>ŚNIADANIE 20-25 % energii</b>	<b>ZUPA + OWOC 30-35% energii</b>	<b>II DANIE</b>	<b>PODWIECZOREK 15% energii</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 19.11</b>	Bułeczka grahamka ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) z pomidorem, jajecznicą, Bawarka ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa z fasolki z natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml <b>WINOGRONO</b>	Pampuchy ( <b>drożdże, mleko, gluten, jaja</b> ) na parze 2szt., sos waniliowy ( <b>mleko</b> ) 60g, słupki warzyw do chrupania 30g, Sok pomarańczowy 200ml	Ciasteczko czekoladowe ( <b>mleko, kakao, gluten, jaja</b> ) 1szt.,
<b>WTOREK 20.11</b>	Owsianka ( <b>gluten</b> ) z bananem na <b>mleku</b> 200ml, Chleb żytni ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) z pasztetem pieczonym ( <b>gluten</b> ) i ogórkiem kiszonym, Herbata z konfiturą 200ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml <b>BRZOSKWINIA</b>	Bitki wieprzowe ( <b>gluten</b> ) duszone z marchewką 60g/35g, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ) 150g, surówka colesław ( <b>jaja</b> ) 35g, Sok karotka 200ml	Kisiel cytrynowy z jabłkiem 150g
<b>ŚRODA 21.11</b>	Kasza jaglana z owocami na <b>mleku</b> 200ml, Chleb razowy ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) i powidłami śliwkowymi, Herbata ziołowa 200ml,	Zupa warzywna żółta z ziemniakami i natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml <b>JABŁKO</b>	Pieczone udko z kurczaka ( <b>gluten</b> ) 1szt., ziemniaki z rozmarynem 150g, surówka z białej kapusty z marchewką 50g, gotowany kalafior z masłem ( <b>mleko</b> ) 20g, Herbata miętowa z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy ( <b>mleko, kakao</b> ) 150g, biszopcik ( <b>mleko, gluten, jaja</b> )
<b>CZWARTEK 22.11</b>	Lane kluski ( <b>gluten, jaja</b> ) na <b>mleku</b> 200ml, Bułeczka kajzerka ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), pastą warzywną ( <b>seler</b> ) z papryką i rukolą, Herbata owocowa 200ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem i natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml <b>BANAN</b>	<b>Ryba z pieca (gluten, jaja)</b> 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 25g, buraczki zasmażane ( <b>gluten, mleko</b> ) 40g, Kompot gruszkowo dyniowy 200ml	Kasza manna ( <b>gluten</b> ) na <b>mleku</b> z owocami 150g,
<b>PIĄTEK 23.11</b>	Chleb słonecznikowy ( <b>gluten</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), serem żółtym ( <b>mleko</b> ), sałatka jarzynowa ( <b>jaja, gorczyca</b> ), Kawa zbożowa ( <b>mleko, gluten</b> ) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i z natką pietruszki ( <b>seler, mleko, gluten</b> ) 250ml <b>KIWI</b>	Pierogi ruskie ( <b>mleko, gluten</b> ) okraszone cebulką 150g, śmietana ( <b>mleko</b> ) 60g, surówka z marchewki z jabłkiem ( <b>mleko</b> ) 50g, Kompot brzoskwińowo śliwkowy 200ml	Jabłko 1szt., wafel ryżowy 1szt.,

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