

## 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	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 23.04	Owsianka z suszonymi morelami ( <b>gluten, mleko, siarczyny</b> ) 200ml Kanapka z chleba żytniego z szynką wiejską ( <b>gluten, soja</b> ), sałatą, papryką czerwoną i ogórkiem zielonym, Herbata z cytryną 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) 250ml <b>ANANAS</b>	Polędwiczki wieprzowe w warzywach ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) 150g, kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ) 150g, talarki z marchewki 60g, Kompot z moreli 200ml	Jabłko 1szt.
WTOREK 24.04	<b>Jajko</b> na twardo w sosie jogurtowym z ziołami ( <b>mleko</b> ) 40g, <b>Grahamka</b> z pieczonym schabem, sałatą i pomidorem, Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) 250 ml <b>BANAN</b>	Bitka drobiowa saute 60g, sos pieczarkowy ( <b>gluten, mleko</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka wielowarzywna z pomidorem i papryką ( <b>mleko</b> ) 60g Kompot z truskawek i gruszki 200ml	Budyń waniliowy ( <b>mleko</b> ) z owocami 150g
ŚRODA 25.04	Płatki jaglane na <b>mleku</b> z suszoną śliwką ( <b>siarczyny</b> ) i cynamonem 200ml, Połówka bułki kajzerki ( <b>gluten</b> ) z twarogiem ( <b>mleko</b> ) rzodkiewką i rozspanką, Herbata z cytryną 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki ( <b>gluten, seler</b> ) 250 ml <b>BRZOSKWINIA</b>	Klops drobiowy ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g pure ziemniaczane ( <b>mleko</b> ) 150g, kapustka duszona ( <b>gluten</b> ) 60g, Herbata zielona 200ml	Prażone jabłko 100g, biszkopcik ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )
CZWARTEK 26.04	Kanapka z chleba wieloziarnistego ( <b>gluten</b> ) z szynką z indyka ( <b>gluten, soja</b> ), sałatą i pomidorem, Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) 250ml <b>GRUSZKA</b>	<b>Dorsz</b> w warzywach ( <b>seler</b> ) 80g puree ziemniaczane ( <b>mleko</b> ) 150g, buraczki z cebulką 60g, Kompot z wiśni 200m	Chałka z maselkiem ( <b>gluten, jaja, drożdże, mleko</b> ) 1 szt.
PIĄTEK 27.04	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 200ml, Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ) z pastą z tuńczyka i kolorową papryką Herbata rooibos 200ml	Krupnik jęczmienny z natką pietruszki ( <b>seler, gluten, mleko</b> ) 250ml <b>MORELA</b> <b>SUSZONA</b>	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 220g, sos waniliowy 60g ( <b>mleko</b> ), Kompot ze śliwek 200ml	Wafle kukurydziane z miodem 1 szt.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016

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



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA +OWOC	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
-------	------------------------------	------------	-------------------------	-----------------------------

<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>30.04</b>	Bułka z ziarnami ( <b>gluten</b> ) z pastą z rybki ( <b>gluten</b> ), ogórkiem i pomidorem, Kawa zbożowa ( <b>mleko, gluten</b> ) 200ml	Zupa z groszkiem i ziemniakami ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) 250ml <b><u>GRUSZKA</u></b>	Kurczak curry ( <b>gluten</b> ) 60g, ryż na sypko 150g, mizeria z rzodkiewką ( <b>mleko</b> ) 60g Kompot z gruszek i śliwek 200ml	Jogurt truskawkowy 150ml
-------------------------------------	---	---	--	--------------------------

**ŚWIĘTO PRACY 1.05**



<b>ŚRODA</b> <b>2.05</b>	<b>Jajecznica</b> ze szczypiorkiem Chleb wielozziarnisty ( <b>gluten</b> ) z rzodkiewką, sałata i pomidorem, Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa jarzynowa z kremem z ciecierzycy ( <b>gluten, mleko, seler</b> ) 250ml <b><u>WINOGRONO</u></b>	Pierogi leniwe ( <b>gluten, mleko</b> ) 220g, polewa jogurtowo - owocowa ( <b>mleko</b> ) 60g herbata rooibos 200ml	Ciasteczko orkiszowe ze słonecznikiem ( <b>mleko, gluten, jajo, orzechy</b> ) 40g
-----------------------------	---	--	--	---

**ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3.05**

<b>PIĄTEK</b> <b>4.05</b>	Owsiany kociołek ( <b>gluten, mleko</b> ) 200ml, Bułka dyniowa ( <b>gluten</b> ) z pasztetem ( <b>soja, gluten</b> ), pomidorem, sałata i papryką, Herbata ziołowa 200ml	Flaczki z kaszą manną i natką pietruszki ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>POŁÓWKA</u></b> <b><u>POMARAŃCZY</u></b>	Strogonow ( <b>gluten, seler, mleko</b> ) 150g kasza gryczana 150g, surówka z ogórka kiszzonego 60g kompot wiśniowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania – kalarepka i marchewka 40g
------------------------------	--	---	---	--