

Jadłospis dla Przedszkola nr 148 we Wrocławiu

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie + owoc	II śniadanie	Zupa	Drugie danie
Poniedziałek 18.08	Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski kolorowej papryki 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Makaron penne z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) Posypany startym żółtym serem (7) 220g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 19.08	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g szynka wieprzowa (1) 20g, plasterki pomidora 15g, Nasiona słonecznika do chrupania 5g, Herbatka rooibos 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Jogurt naturalny z kawałkami owoców (7) 150g	Krem z kolorowych jarzyn z grzankami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 20.08	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, Słupki ogórka zielonego 20g, Pasztet biały z fileta (1,3) 15g, Herbatka zielona 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/60g	Barszcz czerwony z ziemniakami zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pulpeciki na raz (1,3) w sosie koperkowo – śmietankowym własnego wyrobu (1,7) 3szt./60g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 30g, Surówka z kalarepek z koperkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 21.08	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g i sałatą zieloną 5g i rzodkiewką 10g, Ser żółty w plastrach (7) 15g, Herbatka z cytryną 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kalafior na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 22.08	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser mozzarella (7) 20g, pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, pomidor, sałata lodowa, ogórek małosolny 20g, Herbatka z dzikiej róży 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Krem z pomidorów ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki 200ml (1,7,9)	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami okraszone masłem (1,7) 4szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g Słupki ogórka do chrupania 30g 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. Orzechy 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

Jadłospis dla Przedszkola nr 148 we Wrocławiu Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę 				
 rettman	Śniadanie + owoc	II śniadanie	Zupa	Drugie danie
Poniedziałek 25.08	Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7), serem żółtym (7) 15g, Powidła śliwkowe 15g Paski kolorowej papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Budyń śmietankowy (7) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Ryż z kawałkami fileta drobiowego i warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 220g Mix sałat z dipem ziołowym 30g kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 26.08	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g i sałatą masłową 5g, Kiełbaska krakowska sucha (1) 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka truskawkowa 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Serek śmietankowy z kawałkami owoców sezonowych własnego wyrobu (7) 150g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych i małosolnych z drobno posiekaną cebulką 30g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Środa 27.08	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 10g Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Słupki ogórka 20g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Koktajl mleczny (7) z owocami sezonowymi 150g	Zupa z tartej marchewki z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 28.08	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb razowy (1) 50g, z masłem (7) 15g, Pasztet zapiekany (1,3) 20g, Łódzki pomidor 15g, Herbatka malinowa 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Sałatka jarzynowa tradycyjna (3,9,10) 60g, Kawałek bułki wrocławskiej (1) 1szt.	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pałka drobiowa z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Surówka białej kapusty z koperkiem 30g kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 29.08	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z indyka (1) 20g, ser mozzarella (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g, ogórek, rzodkiewka, sałata masłowa 15g, Herbatka biała 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>	Kolorowy szaszłyk owocowy z ananasa, melona zielonego i borówki 1szt.	Krem z dyni i ciecierzycy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (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				