

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 13.10	Kasza manna na mleku (1,7) z kleksem musu owocowego 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, Ser żółty w plastrach (7) 15g, Sałata lodowa 15g, Połówki paski kolorowej papryki Herbatka biała 200ml	Wafle ryżowe z hummusem (11) 2szt.	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Makaron penne z kawałkami kurczaka i warzywami w kremowym sosie z mascarpone (1,7) 220g Słupki marchewki do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 14.10	Jęczmienny kociołek smakośza na mleku (1,7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g szynka z liściem (1) 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, rukola 10g Herbatka truskawkowa 200ml	Shake bananowy na kefirze (7) 150g	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Miruna z pieca w panierce z sezamem (1,3,4,11) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g, OWOC SEZONOWY
Środa 15.10	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml, Bułka wrocławska (1) 50g z masłem (7) 15g Szynka z indyka (1) 15g, Sałata lodowa 10g, Łódzki pomidor 20g, Herbatka miętowa 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pulpeciki na raz w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,3,7) 3szt./60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g Surówka z białej kapusty z koperkiem posypana pestkami dyni 30g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 16.10	Bułka z dynią (1) 1/2szt. z masłem (7) 15g Jajecznica na masle z zieleńką (3,7) 80g, Paski kolorowej papryki 15g, połówki rzodkiewki 15g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem pomidorowym własnego wyrobu 60g/60g	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Eskalopek drobiowy (1) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 17.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, serek ziarnisty (7) 20g, pasta warzywna z dynią własnego wyrobu 20g, pomidor, rukola, ogórek małosolny 30g, Herbatka rooibos 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) okraszone masłem (7) Kleks jogurt naturalnego (7) 20g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY

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 20.10	Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7), serem caprese (7) 15g, Powidła śliwkowe 15g Słupki ogórka zielonego 15g, Słupki marchewki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g Paluch kukurydziany 1szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kurczak w jesiennym sosie słodko kwaśnym z kawałkami dyni i innych warzyw (1,7) 120g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław z pestkami dyni (3,7,10) 30g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 21.10	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i Polędwica królewska (1) 15g, rukola 10g, Łódzeczki pomidora 20g, Herbatka rumiankowa 200ml	Koktajl owocowo – warzywny 150g	Zupa pomidorowa z ryżem i 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 ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 30g, Mini marchewki na parze okraszone masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 22.10	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 10g Kiełbaski z szynki na gorąco 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Sałata lodowa 10g, Paski kolorowej papryki 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Jogurt naturalny z kawałkami owoców i otrębami (1,7) 150g	Tradycyjny żurek z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Gulasz z szynki wieprzowej z kolorowymi warzywami (1,7) 120g Kluseczki śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 23.10	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g, z masłem (7) 15g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Łódzeczki pomidora 20g, Sałata masłowa 10g, Herbatka z cytryną 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem naturalnym 1szt.	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Panierowana fileć z piersi z kurczaka (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Parowany kalafior 35g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (7) 35g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 24.10	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta z rybką własnego wyrobu (4) 20g, Dżem wiśniowy 15g, Ogórek małosolny, papryka, marchewka 30g, Herbata z lipy 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa krem z marchewki i dyni z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml	Kluseczki leniwe (1,3,7) 200g, Polewa owocowa na maśle (7) własnego wyrobu 60g Kalarepka do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
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				