

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 24.11	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.	Krupnik z kaszą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Makaron spaghetti z pomidorowym pesto własnego wyrobu i startym żółtym serem (1,7,9) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.11	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	Żurek na zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka szwedzka 30g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) i bułką tartą (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.11	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	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Udka z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.11	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	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Gulasz wieprzowo - warzywny (1) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.11	<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 <u>OWOC SEZONOWY</u>

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 01.12	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 2szt.	Zupa z naturalnie kiszonej ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 02.12	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i Polędwica królewska (1) 15g, rukola 10g, Łódzki pomidor 20g, Herbatka rumiankowa 200ml	Koktajl owocowo – warzywny 150g	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 30g Parowany kalafior 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 03.12	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	Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 04.12	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g, z masłem (7) 15g, Kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, Łódzki pomidor 20g, Sałata masłowa 10g, Herbatka z cytryną 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem naturalnym 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 60g w sosie paprykowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 30g, Słupki ogórka kiszzonego 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 05.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka konserwowa (9,10) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 20g, Dżem wiśniowy 15g, Ogórek małosolny, papryka, marchewka 30g, Herbatka z lipy 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na maśle (7) własnego wyrobu 60g Kalarepka do chrupania 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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