

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 02.02	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 drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.02	Jęczmienny kociołek smakosza na mleku (1,7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g pierś delikatna 20g, Słupki ogórka zielonego 20g, rukola 10g Herbatka truskawkowa 200ml	Shake bananowy na kefirze (7) 150g	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kotlecik rybny (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g Surówka z ogórków kiszonych z marchewką, papryką i porzem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.02	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml, Bułka wrocławska (1) 50g z masłem (7) 15g Szynka słoneczna (6) 15g, Sałata lodowa 10g, Łódeczki pomidora 20g, Herbatka miętowa 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Gołąbki bez zawijana z ryżem i mięsem mielonym (1,3) 60g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.02	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 pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Nuggetsy drobiowe w panierce (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztet zapiekany (1,3) 20g, serek ziarnisty (7) 20g, pasta warzywna z porzem własnego wyrobu 20g, pomidor, rukola, ogórek kiszony 30g, Herbatka rooibos 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z dżemem truskawkowym niskosłodzonym	Krem z kalafiora z dodatkiem pora z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 4szt. 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. 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

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 09.02	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 ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Łazanki z kapustką słodką i mięsem wieprzowym (1,7) 220g Słupki marchewki do chrupania kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 10.02	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g i Filet maślany z indyka (6,7) 15g, rukola 10g, Łódeczki pomidora 20g, Herbatka rumiankowa 200ml	Koktajl owocowo – warzywny 150g	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 30g Warzywa w sosie po grecku (1,7,9) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 11.02	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	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Gulasz węgierski z mięsem i warzywami (1,7) 120g Kasza gryczana 150g Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Tłusty Czwartek 12.02	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g, z masłem (7) 15g, Szynka doskonała w smaku (6) 20g, Łódeczki pomidora 20g, Sałata masłowa 10g, Herbatka z cytryną 200ml	Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Filet drobiowy w panierce (1,3) 60g Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 13.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 20g, Dżem wiśniowy 15g, Ogórek kiszony, papryka, marchewka 30g, Herbata z lipy 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem naturalnym 2szt.	Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pampuchy z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. 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