

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 16.03	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 z kolorowych jarzyn i ziemniaków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 17.03	Jęczmienny kociołek smakośza 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 pieczarkowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 30g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 18.03	Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml, Bulka wrocławska (1) 50g z masłem (7) 15g Szynka słoneczna (6) 15g, Sałata lodowa 10g, Łódzki pomidor 20g, Herbatka miętowa 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 60g/60g Kasza bulgur 1) 150g, Surówka wielowarzywna z białą rzodkwią i koperkiem 30g, Słupki ogórka kiszzonego 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 19.03	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	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kapusta zasmażana z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 20.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztet biały z fileta (1,3) 20g, serek ziarnisty (7) 20g, pasta warzywna z porem własnego wyrobu 20g, pomidor, rukola, ogórek kiszony 30g, Herbatka rooibos 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym	Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, 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				

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 23.03	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.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami i serem) (1,7) 220g Słupki marchewki 60g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 24.03	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, pomidorki koktajlowe 20g, Herbatka rumiankowa 200ml	Koktajl owocowo – warzywny 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 60g Puree ziemniaczanej (7) 150g, Surówka z białej kapusty z tartą białą rzodkwią, papryką i kukurydzą 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 25.03	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 z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 26.03	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	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z czerwonej kapusty 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 27.03	SZWEDZKI STÓŁ Chleb kukurydziany (1) 50g z masłem (7) 15g, ser żółty wędzony (7) 20g, jajko gotowane na twardo (3) z dipem majonezowym ze szczypiorkiem (3,7,10) Dżem wiśniowy 15g, Ogórek kiszony, papryka, marchewka 30g, Herbatka z lipy 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem naturalnym 2szt.	Krem z pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pampuchy z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na maślanie (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

