

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 11.05 | 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 jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Makaron (1) z wegetariańskim sosem neapolitańskim własnego wyrobu z warzywami z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Wtorek 12.05 | 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 pomidorowa z makaronem 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 kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulą 30g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Środa 13.05 | Płatki orkiszowe (1) na mleku (7) 200ml, Bułka 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 | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem (7) 30g, Surówka z tartej marchewki i jabłka (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Czwartek 14.05 | 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 z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Gulasz ze schabu w sosie pieczarkowym (1,7) 120g, Kluski śląskie 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Surówka z buraczków 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 15.05 | <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 soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Kluseczki drożdżowe parowane (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7) 60g, 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 18.05 | 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 | Kisiel malinowy własnego wyrobu 150g Paluch kukurydziany 2szt. | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Makaron z pesto pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 220g posypany wiórkami startego sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Wtorek 19.05 | 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 | Zupa koperkowa ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zielenką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Środa 20.05 | 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 fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml | Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 30g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Czwartek 21.05 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wieloziarnisty (1) 50g, z masłem (7) 15g, Szynka doskonała w smaku (6) 20g, Łódzki pomidor 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 coleslaw (3,7,10) 30g, Mini marchewki na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u> |
| Piątek 22.05 | 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, Herbata z lipy 200ml | Pieczywo chrupkie (1) z miodem naturalnym 2szt. | Krem z papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 200ml | Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na maśle (7) własnego wyrobu 60g 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