

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 20.07	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	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kotlet z ciecierzycy (1) 60g z sosem pieczarkowym (1,7) 60g Kuskus (1) Surówka z tartej marchewki (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.07	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 owocowy na kefirze (7) 150g	Krupnik z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowa surówka wielowarzywna 30g, Parowana fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.07	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	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,7) 4szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) Słupki ogórka do chrupania 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.07	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 młodej kapusty i pomidorów z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków małosolnych z papryką, marchewką i cebulką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.07	<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 własnego wyrobu 20g, pomidor, rukola, ogórek kiszony 30g, Herbatka rooibos 200ml	Połówka rogalika maślanego (1,3,7) z dżemem porzeczkowym niskosłodzonym	Krem z młodych marchewek z nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Puszyste racuchy z jabłkami (1,3,7) 3szt. Polewa śmietankowa (7) własnego wyrobu 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 27.07	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	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 2szt.	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Ryż paraboliczny w sosie słodko kwaśnym z kawałkami tofu i warzywami (1,6,7) 220g Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 28.07	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb kukurydziany (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 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 jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Mini marchewki na ciepło z masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 29.07	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 ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Plaster schabu (1) z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 60g/60g Kasza gryczana 150g Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Sałata lodowa z rzodkiewką, papryką i szczypiorkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 30.07	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g, z masłem (7) 15g, Szynka doskonała w smaku (6) 20g, Łódzeczki pomidora 20g, Sałata masłowa 10g, Herbatka z cytryną 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml	Kotlet mielony drobiowy (1,3) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 30g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 31.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (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	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa krem z czerwonych warzyw z ziarnami zieloną natką pietruszki (1,7,9) 200ml	Kopytka ziemniaczane z sosem z pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 220g, Surówka cztery pory roku 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. 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