

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

PODSTAWOWA

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek k 27.03	Musli naturalne na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g i ogórkiem 15g, Herbatka biała 200ml Sok jabłkowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 1szt.	Makaron kokardki (1) z sosem neapolitańskim z dodatkiem pesto pomidorowego (1,7,9) posypany startym serem żółtym (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 28.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Kiełbasa wieprzowa (1) 10g, ser żółty (7) 10g, Pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem ciecierzycy 10g, dżem malinowy niskosłodzony 10g, Biała rzodkiew, sałata lodowa, papryka 15g, Chleb mieszany (1) 50g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml Sok karotka 200ml	Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Smoothie mleczne z owocami własnego wyrobu (7) 150g	Pyzy (1) z mięsem wieprzowym okraszone masłem (7) 4szt., Surówka z czerwonej kapusty 30g, Kalafior na ciepło okraszony masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 29.03	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem (7) 8g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka miętowa 200ml, Sok pomarańczowy 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Serek malinowy homogenizowany własnego wyrobu (7) 150g	Potrawka drobiowa z kolorowymi warzywami (1,7,9) 100g Kasza jęczmienna perłowa (1) 150g, Wiosenna surówka z białej kapustki i marchewki z koperkiem 30g, Parowana fasolka szparagowa 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 30.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Polędwica drobiowa (1) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, Sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,9,10) 10g, Pomidor, rzodkiewka, sałata lodowa 15g, Chleb żytni (1) 50g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok multiwitamina 200ml	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Kotlet mielony (1,3) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, marchewka na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 31.03	Owsianka na mleku z dodatkiem tartego jabłka (1,7) 200ml, Chleb razowy (1) 50g, 50g z masłem (7) 8g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Kiełki rzodkiewki do chrupania 5g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok bananowy 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczywo maca z hummusem własnego wyrobu (1,3) 1szt.	Kluseczki drożdżowe (1,3,7) na parze 2szt., polewa na bazie maślanej (7) z kawałkami owoców 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

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

PODSTAWOWA

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 03.04	Płatki orkiszowe na mleku (1,7) 200ml Chleb z ziarnami (1) 50g masłem (7) 15g i papryką 15g, Szynka z liściem (1) 20g, Herbatka z cytrynką 200ml Sok porzeczkowy 200ml	Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g, chrupki kukurydziane 1szt.	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g, Ryż paraboliczny na sypko 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 30g, Surówka coleslaw (3) 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 04.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Polędwica królewska (1) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 10g, ser żółty (7) 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, pomidor, ogórek, sałata masłowa 15g, bułka wrocławska 50g (1) Kakao na mleku (7) 200ml Sok pomarańczowy 200ml	Zupa neapolitańska z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Paluszki rybne 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, bukiet warzyw na parze okraszany masłem (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 05.04	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) i sałatą lodową 5g, parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) słupki ogórka 10g, Herbatka z lipy 200ml sok jabłkowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasteczka owsiane (1,3,7,8) 2szt.	Naleśniki (1,3,7) z serem twarogowym (7) 2szt., polewa jogurtowa (7) z owocami własnego wyrobu 60g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 06.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Szynka drobiowa (1) 10g, pasztet zapiekany własnego wyrobu (1,3) 10g, ser caprese w plastrach (7) 10g, miód 5g, sałata masłowa papryka czerwona, rzodkiewka 15g, Chleb graham (1) 50g, Kakao na mleku (7) 200ml, Sok pomarańczowy 200ml	Warzywna włoska zupa minestrone z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kefir bananowy własnego wyrobu (7) 150g	Bitka ze schabu (1) w sosie śmietanowym (1,7) własnego wyrobu 60g/60g, kasza kuskus (1) 150g, Sałata masłowa z rzodkiewką i ogórkiem okraszona jogurtem naturalnym (7) 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 07.04	Chleb mieszany (1) 50g z masłem (7) 8g i pomidorem 15g, Jajko na twardo (3) ½ szt. z dipem jogurtowo – majonezowym ze szczypiorkiem (3,7) Herbatka malinowa 200ml Sok bananowy 200ml	Wiosenny krem jarzynowy z młodych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Pizza (1) własnego wyrobu z serem (7) ½ szt., sos włoski własnego wyrobu 20g, 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