

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 02.03	Płatki żytnie na mleku (1,7) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 8g i serem capresi (7) 15g Słupki ogórka 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	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 03.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, szynka wyśmienita (6) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 10g, rzodkiewka, sałata lodowa, pomidor 15g, herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 1szt.	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (1,7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.03	Bułka pszenna (1) 1szt. z masłem (7) 8g i plasterkami ogórka 10g, Jajecznica ze szczypiorkiem na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 150g	Gulasz po węgiersku z szynką i kolorowymi warzywami (1,7,9) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, kiełbasa krakowska z indyka 10g, twaróg z jogurtem (7) 10g, pasztet zapiekany (1,3), powidła śliwkowe 10g własnego wyrobu 10g, ogórek, papryka, biała rzodkiew 15g, Herbatka miętowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z sosem pomidorowym własnego wyrobu 60g/40g	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, NOWOŚĆ: surówka z tartej marchewki i białej rzodkwi (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.03	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem (7) 8g, Filet maślany (6,7) 15g, Plastry ogórka 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Chałka drożdżowa z masłem i miodem (1,3,7) 1szt.	Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (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. 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 09.03	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 8g, serem mozzarella (7) 15g, Słupki ogórka 10g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 10.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g Szynka słoneczna (6) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10) 10g, sałata zielona, pomidor, papryka 15g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Serek pomarańczowy (7) własnego wyrobu 150g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonych ogórków z marchewką i papryką 30g, Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 11.03	Buteczka ze słonecznikiem 1/2szt. (1) z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki do chrupania 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kasza manna na gęsto (1,7) z musem owocowym własnego wyrobu 150g	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 3szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą 35g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 12.03	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml Bułka wrocławska (1) 50g z ogórkiem i rzodkiewką 10g, połówka jajka (3) na twardo z kleksem dipu jogurtowo – majonezowego własnego wyrobu (3,7,10) Herbatka z meliski 200ml Sok owocowy 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle ryżowe z hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 13.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g, kiełbasa krakowska sucha 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, sałatka jarzynowa (3,9,10) 10g, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka 15g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g z sosem jarzynowym (1,7) 120g, buraczki zasmażane (1,7) 30g 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 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