

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 16.02	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 8g i serem żółtym (7) 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Podpłomyki – wafle bez cukru (1,7) 2szt.	Makaron (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 130g/130g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 17.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g, szynka doskonała w smaku (6) 10g, ser mozzarella (7) 10g, hummus własnego wyrobu (11) 10g, pomidor, papryka, marchewka 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu z mlekiem (7) 150g	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 18.02	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem (7) 8g i plastrami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (7) własnego wyrobu 60g/40g	Potrawka drobiowo - warzywna w kremowym sosie z mascarpone (1,7) 120g Kasza jęczmienna (1) 130g, Surówka z marchewki tartej i jabłka (7) 30g Słupki ogórka kiszzonego 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 19.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, filet maślany (1,7) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porami 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata lodowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 60g Puree ziemniaczane (7) 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 20.02	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (1) z masłem (7) 8g, Paszтет z fileta (1,3) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z dyni i pora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (1,3) 2szt. Kleś jogurtu naturalnego (7) 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. 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 23.02	Kasza manna (1) na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z masłem (7) 8g, serem gouda (7) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	NOWOŚĆ: kurczak w porach (kawałki fileta z piersi kurczaka w kremowym sosie porowym) (1,7) 120g Ryż paraboliczny 130g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 24.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g Szynka słoneczna (6) 10g, ser caprese (7) 10g, pasta z rybkami (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Jogurt naturalny z bananem (7) 150g Pestki dyni do posypania 10g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 25.02	Bułeczka pszenna 1. (1) z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) Łódeczki pomidora 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Połówka rogała maślanego (1,3,7) z masłem	Pyzy z mięsem okraszone masłem (7) 4szt. Surówka z białej kapusty z marchewką, porem i koperkiem 30g Mini marchewki na parze 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 26.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka wrocławska (1) 50g, kiełbasa krakowska z indyka 10g, ser żółty w plasterach (7) 10g, jajko na twardo w plasterkach (3) 10g, papryka, sałata lodowa, ogórek 15g, Herbatka z lipy 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Pałka drobiowa z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z buraczków 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem i bułką tartą (1,7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 27.02	Jęczmienny kociotek smakosza (1) na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb kukurydziany (1) 50g z Paszтет zapiekany (1,3) 10g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka truskawkowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pieczonej papryki z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa 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. 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