

JADŁOSPIS ZIMOWY PODSTAWOWY TYDZIEŃ: 13.01.2025 - 17.01.2025 PRZEDSZKOLE 106 WE WROCŁAWIU

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata malinowa		Herbata rooibos	200 ml	Herbata zielona z maliną Saga	200 ml	Herbata owocowo-ziółowa	200 ml	Herbata owocowa, dzika róża z pigwą i truskawką	200 ml
	Chleb graham, chleb pszenno-żytni (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb pełnoziarnisty, bułka weka (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb pszenno-żytni (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb razowy, chleb pszenno-żytni (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb razowy, chleb pszenno-żytni (zawiera pszenicę, żyto)	50 g
	Masło (zawiera mleko)	10 g	Masło (zawiera mleko)	10 g	Masło (zawiera mleko)	10 g	Masło (zawiera mleko)	10 g	Masło (zawiera mleko)	10 g
	Ser gouda (zawiera mleko)	50 g	Paszтет drobiowo-wieprzowy, pieczony (wyrób własny, zawiera seler, jajko, pszenicę)	50 g	Pasta twarogowa z tuńczykiem (zawiera mleko, rybę)	50 g	Pieczona pierś z kurczaka na kanapki - wyrób własny	50 g	Jajecznica na masle klarowanym (zawiera jajko, mleko)	50 g
	Pomidor malinowy	10 g	Ogórek kiszony	15 g	Ogórek zielony, pomidorki koktajlowe	45 g	Papryka czerwona	20 g	Rzodkiewka, ogórek zielony	90 g
	Kiełki, szpinak liście	30 g	Salata masłowa	10 g	Roszonka	10 g	Salata rzymska, siekana	12 g	salata lodowa, Szczypiorek	5 g
	Zupa mleczna z makaronem orzo i miodem (zawiera mleko, pszenicę)	200 ml	Płatki ryżowe na mleku z kleksem konfitury z żurawiny (zawiera mleko)	200 ml	Czekoladowa gryczanka z bananem na mleku, orzechy włoskie do posypania (zawiera mleko, orzechy)	200 ml	Kawa zbożowa inka na mleku (zawiera mleko, pszenicę)	200 ml	Owsianka z prażonym jabłkiem (zawiera mleko, owoce)	130 g
ZUPA + DESER + HERBATA	Zupa jarzynowa z brokułami i ziemniakami, koperek do posypania na wywarze warzywnym, zabielenia (zawiera mleko, seler)	200 ml	Zupa z kurczaka z kasza jęczmienną na wywarze mięsny, z mięskiem (zawiera jęczmień, seler)	200 ml	Zupa fasolowa na wywarze warzywnym z makaronem (zawiera pszenicę, seler) bez zabielenia	200 ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym	200 ml	Zupa krem z cukinii, kalafiora i ziemniaków z grzankami na wywarze warzywnym bez zabielenia zabielenia (zawiera seler, pszenicę)	200 ml
	Kisiel owocowy (wyrób własny) wafle ryżowe	70 g	Shake kefir, truskawki, kiwi (zawiera mleko), biszkopty (zawiera pszenicę)	200 g	Rogalik maślany z konfiturą malinową (zawiera pszenicę, mleko)	30 g	Budyń waniliowy z frużeliną malinową (wyrób własny) zawiera mleko, pszenicę	100 g	Serek waniliowy Rolmlec, granola owsiana z żurawiną (zawiera mleko, orzechy, pszenicę)	70 g
	Herbata owocowo-ziółowa	200 ml	Herbata owocowo-ziółowa	200 ml	Herbata owocowo-ziółowa	200 ml	Herbata owocowo-ziółowa	200 ml	Herbata owocowo-ziółowa	200 ml
II DANIE +KOMPOT	Gulasz z piersi indyka duszony z marchewką i groszkiem w sosie (zawiera pszenicę)	200 g	Naleśniki z twarogiem na słodko (zawiera mleko, pszenicę, jajko)	150 g	Kotlety mielone drobiowe, w bułce tartej, zapiekane w piecu konwekcyjnym (zawiera pszenicę, jajko)	120 g	Eskalopki z poledwiczki wieprzowej w sosie pieczeniowym (zawiera pszenicę)	165 g	Pieczony mintaj w panierce kukurydzianej	110 g
	Kasza bulgur (zawiera pszenicę)	50 g	Marchewka súpki z oliwą	20 g	Ziemniaki z wody z koperkiem	80 g	Kasza jęczmienna perłowa	40 g	Ryż paraboliczny	75 g
	Fasolka szparagowa z masłem i sezamem (zawiera mleko, sezam)	90 g	Ananas kostki	50 g	Buraczki na zimno z cebulką i oliwą	100 g	Marchewka z groszkiem na ciepło (zawiera pszenicę, mleko)	60 g	Surówka z białej kapusty i marchewki z dressingiem z oliwy i cytryny	130 g
	Kompot jabłkowy bez cukru	200 ml	Kompot jabłko gruszką	200 ml	Kompot jabłko śliwka	200 ml	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	200 ml	Kompot jabłko śliwka	200 ml
OWOC/ WARZYWO	Gruszka	100 g	Papryka czerwona súpki, ogórek zielony súpki	100 g	Banan	100 g	Jabłko	200 g	Mandarynki	150 ml
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1. zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzeszki ziemne, 6. soje i produkty pochodne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									<p align="center">OPRACOWAŁ DIETETYK KATARZYNA KRUPIŃSKA</p>	