

JADŁOSPIS PODSTAWOWY TYDZIEŃ 2:10.03.2025 - 14.03.2025 PRZEDSZKOLE 106 WE WROCŁAWIU

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata cytrynowa	200 ml	Herbata ziołowa, rumianek	200 ml	Herbata miętowa	200 ml	Herbata rooibos	200 ml	Herbata zielona z maliną	200 ml
	Chleb graham, pszenno-żytni (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb wieloziarnisty (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb grahami (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Bułka grahamka (zawiera pszenicę, żyto)	50 g	Chleb żytni razowy, chleb pszenny (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)	10g
	Ser żółty Gouda (zawiera mleko), tuńczyk z twarogiem pasta wyrób własny (zawiera mleko)	20 g	Hummus (wyrób własny zawiera sezam), Szyneczka Sokoliki	35 g	Pasta jajeczna z twarogiem (zawiera mleko, jajka)	135 g	Pasta z pieczonych warzyw, twarożek smietankowy (zawiera mleko)	40 g	Serek wiejski (zawiera mleko), jajecznicza na maśle klarowanym (zawiera mleko, jajka)	10 g
	Papryka czerwona, pomidor	100 g	Rzodkiewka, Pomidorki koktajlowe	35 g	ogórek kiszony, papryka żółta	70 g	Rzodkiewka, ogórek	30 g	Papryka, pomidor	170 g
	Sałata lodowa, kiełki pszenicy	90 g	Rukola	200 g	Szczypiorek, rozspanka	5 g	Kiełki rzodkiewki, sałata rzymska	8 g	Kiełki brokuła, sałata lodowa	8 g
	Płatki ryżowe z sosem truskawkowym (zawiera mleko)	200 ml	Kawa zbożowa inka na mleku (zawiera mleko)	200 ml	Owsianka mleczna z daktylami (zawiera mleko)	200 ml	Gryczanka czekoladowa z bananami na mleku (zawiera mleko)	200 ml	Kasza manna z borówkami na mleku z miodem (zawiera mleko, pszenicę)	200 ml
ZUPA + DESER + HERBATA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze warzywnym, zabieleną z koperkiem (zawiera mleko, seler)	200 ml	Zupa z kurczaka z kaszą jęczmienną na wywarze mięsnym (zawiera jęczmień, seler)	200 ml	Zupa krem z pomidorów i papryki z grzankami razowymi na wywarze warzywnym, zabieleną (zawiera pszenicę, mleko, seler)	200 ml	Zupa ogórkowa klasyczna z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną (zawiera mleko, seler)	200 ml	Zupa krem brokułowy z ziemniakami i porem z grzankami (zawiera seler, mleko)	200 ml
	Sałatka owocowa z arbuza, melona, jabłka ze słonecznikiem i sezamem (Zawiera sezam)	120 g	jogurt naturalny z fruzeliną truskawkową i granolą (wyrób własny) (zawiera mleko, orzechy)	120 g	ciasto bananowe z migdałami wyrób własny (zawiera pszenicę, migdałym, jajka)	90 g	Kisiel z soku z aronii z jabłkiem z waflem ryżowym (wyrób własny)	120 g	Koktajl szpinakowy z gruszką i śliwką i pomoarańczą na kefirze (zawiera mleko)	120 g
	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml	Herbata owocowo-ziołowa	200 ml
II DANIE +KOMPOT	Półdewiczki wieprzowe w sosie własnym zagęszczanym mąką z marchewką i groszkiem zapiekane w piecu konwekcyjnym (zawiera pszenicę)	180 g	Pierogi z twarogiem na słodko, z masłem, polane sosem truskawkowym (zawierają pszenicę, mleko)	200 g	Wiosenne roladki z piersi indyka z cukinią i broufami z pieca konwekcyjnego (zawiera mleko)	220 g	Filety z kurczaka panierowane w płatkach kukurydzianych z pieca konwekcyjnego (zawiera jajko)	180 g	Grillwany łosoś z masłem ziołowym (zawiera mleko, rybę)	180 g
	Kasza bulgur (zawiera pszenicę), natka pietruszki do posypania	50 g			Kasza jęczmienna pęczak z z warzywami, natka pietruszki do posypania	95 g	Kasza kuskus, posypane natką pietruszki	50 g	Ziemniaki, posypane koperkiem	100 g
	Cząstki pomidora, ogórka, papryki z dressingiem z oliwy z oliwek i cytryny	50 g	Surówka z marchewki i kalarepki z dressingiem z oliwy z oliwek	50 g	Surówka z buraka z jabłkiem i cebulką, oliwa z oliwek	50 g	Surówka z pomidora, ogórka i papryki z dressingiem z oliwy z oliwek i cytryny	50 g	Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego i jabłka	50 g
	kompot jabłko gruszka bez cukru	200 ml	kompot jabłko śliwka bez cukru	200 ml	Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	200 ml	Kompot jabłko agrest z miodem	200 ml	Kompot jabłko porzeczką	200 ml
OWOC/ WARZYWO	jabłko	100 g	papryka, marchew i ogórek - słupki	100 g	gruszka	100g	banan	100 g	jabłko	100 g
<p>ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne. Informujemy, że istnieje możliwa obecność powyżej wymienionych alergenów w produktach użytych do produkcji posiłków.</p>									OPRACOWAŁ DIETETYK KATARZYNA KRUPIŃSKA	