JADŁOSPIS PODSTAWOWY PRZEDSZKOLA FAMILIJNE - TYDZIEŃ I 30.08.2021 -03.09.2021

KANZEON
WROCŁAWSKI CATERING

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata owocowa	200ml	Platki ryżowe na mleku z miodem i orzechami **(1,7,8)**	200ml	Herbata owocowa	200ml	Owsianka na mleku z prażonym jabłkiemi i cynamonem **(1,7)**	200ml	Herbata owocowa	200ml
	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i graham **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i razowe **(1,11)**	50g	Pieczywo jasne i graham **(1,11)**	50g	Bułka kajzerka **(1)**	1szt
	Masło 82% **(7)**	10g	Masło 82% **(7)**	10g	Masło 82% **(7)**	10g	Masło 82% **(7)**	10g	Masło 82% **(7)**	10g
	Szynka wiejska **(1,6,9,10)**	20g	Kiełbasa krakowska wieprzowa **(1,6,9,10)**	20g	Szynka z indyka **(1,6,9,10)**	20g	Schab pieczony **(1,6,9,10)**	20g	Pasta jajeczna z koperkiem i szczypiorkiem **(3,10)**	20g
	Twarożek z ogórkiem i szczypiorkiem **(7)**	20g	Sałata	5g	Ser zółty **(7)**	20g	Ogórek zielony	20g	Ser zółty **(7)**	20g
	Pomidor	20g	Ogórek kiszony **(10)**	20g	Papryka	20g	Rzodkiewka	10g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g	Owoc sezonowy	1szt/ 100g
OBIAD	Zupa brokułowa z koperkiem zabielana **(1,7,9)**	250 ml	Domowy rosół z lanymi kluseczkami i lubczykiem **(1,3,9)**	250 ml	Kapuśniaczek z pomidorami i kminkiem z natką pietruszki **(1,9,10)**	250ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową z koperkiem zabielana **(1,7,9)**	250ml	Krupnik z kasz mieszanych z natką pietruszki **(1,9)**	250ml
	Indyk w sosie porowo - koperkowym **(1,7)**	130g	Kotlecik mielony wieprzowy **(1,3)**	80g	Kurczak w sosie z pieczarką, marchewką paryską, kukurydzą i cebulką **(1)**	130g	Filet rybny panierowany duszony z warzywami korzennymi na ciepło **(1,3,4,9)**	80g/ 80g	Naleśniki z waniliowym twarożkiem (wyrób włacny) **(1,3,7)**	2szt
	Ryż pelnoziarnisty z kurkumą **(1)**	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Kasza bulgur **(1)**	130g	Ziemniaki z koperkiem	130g	Sos truskawkowo-brzoskwiniowy **(7)**	50g
	Surówka z białej kapusty, marchewki, kukurydzy z koperkiem	80g	Mizeria na jogurcie ze szczypiorkiem **(7)**	80g	Surówka z buraczków	80g			Marchewka do chrupania	40g
PODWIECZOREK	Koktajl Pina Colada (wyrób własny) **(1,7,8)** + wafle ryzowe	150g/ 2szt	Ciasto biszkoptowe z owocami **(1,3,7)**	50g	Puding ryżowy z wanilią (wyrob własny) **(1,7)**	150g	Pieczywo lekkie żytnie z serekiem czekoladowy **(1,7)**	3szt/ 30g	Kisiel owocowy do picia + chrupki kukurydziane **(1)**	150g/ 5g

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 pochode, 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.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:
Joanna Mrozińska
Technolog żywności
Specjalista do spraw żywienia
Dietetyk
Joanna Mrozińska