

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 21-25.11.2022

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10- 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	Kiełbaska na gorąco (1 szt.) z sosem pomidorowym (10g) papryka i ogórek (20g) pieczywo mieszane ( <b>pszenica, orkisz i żyto</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>gluten, mleko</b> ) (200ml)	Czekoladowy krem jaglany z wiśniami i bakaliami ( <b>mleko, orzechy</b> ) (150g)	Kapuśniak z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250 ml)  Pulpety w sosie musztardowym ( <b>gorczyca</b> ) (60g) kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> ) (130g) marchewka z groszkiem (60g)  Lemoniada z listkami mięty (200ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Twarożek bazyliowy (mleko) (20g) rzodkiewka i szczypiorek (20g) Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> ) (50g) masło ( <b>mleko</b> ) (8g) konfitura owocowa w/wł. (10g)  Herbata malinowa (200ml)	Chałka z kremem miodowym z płatkami migdałów ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) (60g)	Zupa szczawiowa z ryżem ( <b>mleko, seler</b> ) (250 ml)  Makaron carbonara z boczkiem (pszenica, jaja, <b>mleko</b> ) (190g) warzywa na parze (60g)  Kompot jabłkowy z imbirem (200 ml)	Owoc sezonowy 1 szt./ 80g
ŚR	Ryzanka na mleku truskawkowym ( <b>pszenica, mleko</b> ) (200g) Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie ( <b>pszenica, żyto</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g) kiełbasa krakowska (20g) papryka, ogórek i kielki (25g)  Herbata z mlekiem ( <b>mleko</b> ) (200 ml)	Koktajl bananowy ( <b>mleko</b> ) (150ml) ciasteczko owsiane ( <b>owies, jaja</b> ) (2 szt.)	DZIEŃ AMERYKAŃSKI: Kremowa zupa z kukurydzą i czosnkiem ( <b>seler</b> ) (250ml)  Nuggetsy z kurczaka (60g) maślane puree z batatami ( <b>mleko</b> ) (130g) colesław z czerwonej kapusty (60g)  Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)	Gruszka 1 szt.
CZW	Chleb wieloziarnisty ( <b>pszenica, żyto, orkisz</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g) pasta z wędzonej makreli (j <b>jaja, ryba</b> ) -wyrób własny (20g) pomidor, ogórek kiszony i rukola (35g)  Herbata owocowa (200 ml)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) (60g)	Zupa cebulowa z grzankami ( <b>pszenica, seler</b> ) (250ml)  Szarpana wieprzowina (60g) ryż z cieciorką (130g) mizeria ( <b>mleko</b> ) (60g)  Napój wieloowocowy (200 ml)	Mandarynka 1 szt.
PT	Buteczki śniadaniowe (pszenica) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g) ser żółty ( <b>mleko</b> ) (20g) pomidor, sałata i szczypiorek (25g) powidła śliwkowe (10g)  Herbata z cytryną (200 ml)	Banan 1 szt./80g	Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, jaja, <b>seler</b> ) (250ml)  Jajko w sosie koperkowym ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) (60g) ziemniaki (130) surówka z buraczków (60g)  Kompot wiśniowy (200 ml)	Drożdżówka z budyniem ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 60g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Wszystkie produkty mięsne i drobiowe przygotowywane są w piecu konwekcyjnym.

Do każdej zupy dodawana jest zielenina : natka pietruszki i koperek.

Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.