

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 21-25.11.2022

DIETA WEGETARIAŃSKA DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

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