



## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 30.01 - 03.02.2023

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	Pieczyno żytnie i wieloziarniste ( <b>gluten</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g) jajecznicą ( <b>jaja</b> ) (60g) pomidor (20g) szczypiorek (10g)  Bawarka ( <b>mleko</b> ) (200 ml)	Kisiel pomarańczowy (150ml) biszkopty ( <b>pszenica, jaja</b> ) 2 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) (250 ml) Kotlet mielony (60g) ryż paraboliczny (130g) warzywa w sosie jogurtowo śmietanowym ( <b>mleko</b> ) (60g)  Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, wiśnia) (200 ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Pasta z fasoli i pieczonych warzyw ( <b>seler</b> ) (20g) papryka i szczypiorek (20g) pieczywo pszenno żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) (50g) masło ( <b>mleko</b> ) (8g) dżem niskosłodzony (10g)  Kawa zbożowa z mlekiem ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) (200 ml)	Ciasto na maślanie z owocami i kruszonką ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) (70g)	Rosół z makaronem ( <b>pszenica, jaja, seler</b> ) (250ml) Patka z kurczaka (60g) ziemniaki puree ( <b>mleko</b> ) (130g) kolorowa surówka z białej i modrej kapusty z ogórkiem kiszonym (60g)  Lemoniada (200 ml)	Mandarynka 1 szt.
ŚR	Płatki kukurydziane na mleku ( <b>mleko</b> ) (200ml) Pieczyno orkiszowe i razowe ( <b>orkisz, żyto</b> ) (50g) masło ( <b>mleko</b> ) (8g) salami (10g) ser żółty ( <b>mleko</b> ) (10g) rzodkiewka, ogórek (25g)  Herbata zielona (200 ml)	Koktajl mleczny bananowo truskawkowy ( <b>mleko</b> ) (150g)	Krem z pora, cukinii i awokado z ziemniakami i prażonymi ziarnami ( <b>seler</b> ) (250ml) Strogonow wieprzowy (60g) kasza gryczana (130g) surówka z selera z orzechami ( <b>mleko, jaja, seler, orzechy</b> ) (60g)  Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)	Banan ok. 80g / 1 szt.
CZW	Pieczyno pszenne i żytnie (50g) masło ( <b>mleko</b> ) (8g) polędwica sopocka (20g) pomidor, papryka, rukola (35g)  Herbata wiśniowa (200 ml)	Paszteciki drożdżowe z mięsem wieprzowym, pieczarkami i serem ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) (60g)	Barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) (250 ml) Naleśniki z twarogiem brzoskwiniowym ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) (160g) polewa jogurtowa ( <b>mleko</b> ) (30ml) surówka z marchewki (60g)  Kompot śliwkowy (200 ml)	Kiwi 1 szt.
PT	Weka ( <b>pszenica</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g) twarożek z bazylią i twarożek z suszonym pomidorem ( <b>mleko</b> ) (30g) miód (15g)  Herbata imbirowa (200 ml)	Salatka owocowa z bitą śmietaną ( <b>mleko</b> ) (150g)	Krupnik z trzech kasz (wiejska, pęczak, manna) ( <b>pszenica, jęczmień, seler</b> ) (250ml) Paluszki rybne ( <b>pszenica, jaja, ryba</b> ) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kiszanej kapusty (60g)  Napój jabłkowo malinowy (200 ml)	Kokosowe kulki mocy z kaszy jaglanej 2 szt.

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.

Do przygotowywania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego. Do przygotowywania surówek i sałatek używamy oleje nierafinowane np. Oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.

Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.

Opracowano przez: st. intendent Anna Gębka „SmaczneGo”, Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

