



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 23-27.01.2023

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PON	Twarożek waniliowy (soja) (20g) weka (pszenica) (50g) masło roślinne (8g) dżem truskawkowy niskosłodzony (10g) marchewka do chrupania (20g) Herbata z kwiatów lipy (200 ml)	Mus owocowo warzywny z dodatkiem siemienia lnianego (150ml) chrupki kukurydziane (5g)	Grochówka na wędzonce z ziemniakami (seler) (250ml) Połędwiczkę z kurczaka w sosie curry z warzywami i ananasem (120g) ryż paraboliczny (130g) Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko) (200 ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Parówka z szynki (1 szt.) dip pomidorowy - w/wł. (20g) pieczywo mieszane (mąka pszenna, orkiszowa i żytnia, sezam, orzechy) (50g) z masłem roślinnym (8g) pomidor, ogórek kiszony (35g) Herbata malinowa (200ml)	Tosty z serem roślinnym z warzywami (soja) (60g)	Zupa pomidorowa z ryżem (seler) (250 ml) Makaron (pszenica, jaja) (120g) z serkiem roślinnym (soja) (50g) i z polewą jogurtowo truskawkową (soja) (30g) marchewka tarta z gruszką (50g) Napój wiśniowy (200 ml)	Pomarańcza 1 szt.
ŚR	Owsianka budyniowa (owies, mleko) (200ml) Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie (pszenica, żyto) (50g) z masłem (mleko) (8g) schab pieczony w ziołach (20g) papryka, salata mix, kiełki (35g) Herbata z cytryną (200 ml)	Buteczka z serem (pszenica, jaja) (60g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler) (250ml) Pulpety z indyka w sosie koperkowym (60g) kasza jęczmienna z ciecierzycą (jęczmień) (130g) surówka porowa z jabłkiem (60g) Sok jabłkowy i woda źródlana (200ml)	Winogrona 80g
CZW	Ser żółty roślinny (soja) (20g) pomidor, rzodkiewka, szczypiorek (35g) bułka grahamka (pszenica, żyto) (50g) z masłem roślinnym (8g) miód (10g) Herbata czarna z imbirem (200 ml)	Orzechowa kasza manna z daktylami z syropem wiśniowym (pszenica, orzechy) (150ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250 ml) Knedle z mięsem wieprzowym z prażoną cebulką (pszenica, jaja) (180g) surówka z białej kapusty (70g) Lemoniada cytrusowa (200 ml)	Banan 1szt.
PI	Pasta z tuńczyka i makreli wędzonej (ryba) (20g) pieczywo mieszane (pszenica, orkisz i żyto) (50g) z masłem roślinnym (8g) ogórek kiszony, szczypiorek (25g) powidła śliwkowe (10g) Herbata miętowa (200ml)	Czekoladowy pudding z chia i granolą (pszenica, owies) (150ml)	Krem cebulowy z grzankami ziołowymi (pszenica, seler) (250 ml) Jajko sadzone (jaja) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) mizeria z jogurtem roślinnym (60g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Gruszka 1 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

