



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 30.01 - 03.02.2023

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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE 25% energii | II ŚNIADANIE 10-15% energii | OBIAD 30-35% energii | PODWIECZOREK 15% energii |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| PON | Pieczyczo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem roślinnym (8g) jajecznicą (jaja) (60g) pomidor (20g) szczypiorek (10g) Bawarka z mlekiem roślinnym (200 ml) | Kisiel pomarańczowy (150ml) biskvoty (pszenica, jaja) 2 szt. | Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) (250 ml) Kotlet mielony (60g) ryż paraboliczny (130g) warzywa w sosie z jogurtu roślinnego (60g) Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, wiśnia) (200 ml) | Jabłko 1 szt. |
| WT | Pasta z fasoli i pieczonych warzyw (seler) (20g) papryka i szczypiorek (20g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g) dżem niskosłodzony (10g) Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (jęczmień, żyto) (200 ml) | Ciasto na maślanec z owocami i kruszonką (pszenica, jaja) (70g) | Rosół z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml) Pałka z kurczaka (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) kolorowa surówka z białej i modrej kapusty z ogórkiem kiszonym (60g) Lemoniada (200 ml) | Mandarynka 1 szt. |
| ŚR | Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) salami (10g) ser żółty roślinny (soja) (10g) rzodkiewka, ogórek (25g) Herbata zielona (200 ml) | Koktajl bananowo truskawkowy (soja) (150g) | Krem z pora, cukinii i awokado z ziemniakami i prażonymi ziarnami (seler) (250ml) Stroganow wieprzowy (60g) kasza gryczana (130g) surówka z selera z orzechami (jaja, seler, orzechy) (60g) Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml) | Banan ok. 80g / 1 szt. |
| CZW | Pieczyczo pszenne i żytnie (gluten) (50g) masło roślinne (8g) polędwica sopočka (20g) pomidor, papryka, rukola (35g) Herbata wiśniowa (200 ml) | Paszteciki drożdżowe z mięsem wieprzowym, pieczarkami i serem roślinnym (pszenica, jaja) (60g) | Barszcz czerwony z ziemniakami (seler) (250 ml) Naleśniki z twarogiem roślinnym brzoskwiniovym (pszenica, jaja) (160g) polewa z jogurtu roślinnego (30ml) surówka z marchewki (60g) Kompot śliwkowy (200 ml) | Kiwi 1 szt. |
| PT | Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) twarożek z bazylią i twarożek z suszonym pomidorem (soja) (30g) miód (15g) Herbata imbirowa (200 ml) | Salatka owocowa z bitą śmietaną roślinną (150g) | Krupnik z trzech kasz (wiejska, pęczak, manna) (pszenica, jęczmień, seler) (250ml) Paluszki rybne (pszenica, jaja, ryba) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kiszzonej 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 salatek 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

