



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 23-27.01.2023

DIETA WEGE 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	Twarożek waniliowy (mleko)(20g) weka (pszenica) (50g) masło (mleko)(8g) dżem truskawkowy niskosłodzony (10g) marchewka do chrupania (20g) Herbata z kwiatów lipy (200 ml)	Mus owocowo warzywny z dodatkiem siemienia lnianego (mleko)(150ml) chrupki kukurydziane (5g)	Grochówka z ziemniakami (seler) (250 ml) Polędwiczki wegetariańskie w sosie curry z warzywami i ananasek (soja)(120g) ryż paraboliczny (130g) Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, jabłko)(200 ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Parówka wegetariańska (soja)(1 szt.) dip pomidorowy - w/wł.(20g) pieczywo mieszane (mąka pszenna, orkiszowa i żytnia, sezam, orzechy) (50g) z masłem (mleko)(8g) pomidor, ogórek kiszony (35g) Herbata malinowa (200ml)	Tosty z mozzarellą i z warzywami (mleko)(60g)	Zupa pomidorowa z ryżem (mleko , seler)(250 ml) Makaron (pszenica, jaja)(120g) z serkiem naturalnym (mleko)(50g) i z polewą jogurtowo truskawkową (mleko)(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) tofucznicza (soja, mleko)(20g) papryka, salata mix, kiełki (35g) Herbata z cytryną(200 ml)	Bułeczka z serem (pszenica, mleko, jaja)(60g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler)(250ml) Pulpety warzywne 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 (mleko)(20g) pomidor, rzodkiewka, szczypiorek (35g) bułka grahamka (pszenica, żyto) (50g) z masłem (mleko)(8g) miód (10g) Herbata czarna z imbirem(200 ml)	Orzechowa kasza manna z daktylami z syropem wiśniowym (pszenica, mleko, orzechy)(150ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, mleko, jaja, seler) (250 ml) Knedle wegetariańskie z prażoną cebulką (pszenica, mleko, jaja)(180g) surówka z białej kapusty (70g) Lemoniada cytrusowa (200 ml)	Banan 1szt.
PT	Pasta warzywna z ziarnami słonecznika (mleko)(20g) pieczywo mieszane (pszenica, orkisz i żyto) (50g) z masłem (mleko)(8g) ogórek kiszony, szczypiorek (25g) powidła śliwkowe (10g) Herbata miętowa (200ml)	Czekoladowy pudding z chia i granolą (pszenica, owies, mleko)(150ml)	Krem cebulowy z grzankami ziołowymi (pszenica , seler)(250 ml) Jajko sadzone(jaja)(60g) ziemniaki z koperkiem (130g) mizeria (mleko)(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 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 Witzak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

