



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 30.01 - 03.02.2023

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	Pieczycywo żytnie i wielozłazniarne (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) jajecznicza (jaja) (60g) pomidor (20g) szczypiorek (10g) Bawarka (mleko) (200 ml)	Kisiel pomarańczowy (150ml) biszkopty (pszenica, jaja) 2 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) (250 ml) Kotlet z kalafiora (60g) ryż paraboliczny (130g) warzywa w sosie jogurtowo śmietanowym (mleko) (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 (mleko) (8g) dżem niskosłodzony (10g) Kawa zbożowa z mlekiem (jęczmień, żyto, mleko) (200 ml)	Ciasto na maślanec z owocami i kruszonką (pszenica, mleko, jaja) (70g)	Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml) Burger sojowy (jaja, soja) (60g) ziemniaki puree (mleko) (130g) kolorowa surówka z białej i modrej kapusty z ogórkiem kiszonym (60g) Lemoniada (200 ml)	Mandarynka 1 szt.
ŚR	Płatki kukurydziane na mleku (mleko) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) salami wegetariańskie (soja) (10g) ser żółty (mleko) (10g) rzodkiewka, ogórek (25g) Herbata zielona (200 ml)	Koktajl mleczny bananowo truskawkowy (mleko) (150g)	Krem z pora, cukinii i awokado z ziemniakami i prażonymi ziarnami (seler) (250ml) Strogonow wegetariański (60g) kasza gryczana (130g) surówka z selera z orzechami (mleko, jaja, seler, orzechy) (60g) Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)	Banan ok. 80g / 1 szt.
CZW	Pieczycywo pszenne i żytnie (gluten) (50g) masło (mleko) (8g) wędlna wegetariańska (20g) pomidor, papryka, rukola (35g) Herbata wiśniowa (200 ml)	Paszteciki drożdżowe z mięsem wieprzowym, pieczarkami i serem (pszenica, mleko, jaja) (60g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (mleko, seler) (250 ml) Naleśniki z twarogiem brzoskwińowym (pszenica, mleko, jaja) (160g) polewa jogurtowa (mleko) (30ml) surówka z marchewki (60g) Kompot śliwkowy (200 ml)	Kiwi 1 szt.
PI	Weka (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) twaróg z bazylią i twaróg z suszonym pomidorem (mleko) (30g) miód (15g) Herbata imbirowa (200 ml)	Salatka owocowa z bitą śmietaną (mleko) (150g)	Krupnik z trzech kasz (wiejska, pęczak, manna) (pszenica, jęczmień, seler) (250ml) Stripsy wegetariańskie (pszenica, jaja, soja) (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 zieleń: 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 oleju nierafinowanego np. Oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany.

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

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

