

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.02.2023

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	Pieczonyw pszenne(pszenica)(50g) masło (mleko)(8g) kielbaska drobiowa na gorąco (20g) sos pomidorowy (10g) ogórek, pomidor (30g) Herbata z miodem (200 ml)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym (mleko)(150ml)	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (pszenica, jaja, seler) (250 ml) Makaron penne w sosie pomidorowo śmietanowym z mielonym mięsem z indyka z warzywami (pszenica, jaja, mleko, seler)(250g) Woda źródlana i sok truskawkowy(200ml)	Pomarańcza 1 szt.
WT	Hummus z warzywami (soja) (20g) ogórek, papryka, szczypiorek (35g) bułeczki śniadaniowe (pszenica) (50g) z masłem (mleko)(8g)marmolada owocowa - w/wł (10g) Kakao z mlekiem (mleko)(200ml)	Pieczone jabłka z twarogiem pod kruszonką z płatkami owsianymi i orzechami (owies, mleko, orzechy)(ok.70g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler)(250 ml) Bitki wieprzowe w sosie własnym (60g) kasza bulgur (pszenica) (130g) buraczki pieczone z dresingiem miodowo musztardowym (gorczyca)(60g) Kompot śliwkowo-jabłkowy (200 ml)	Pałeczki kukurydziane 2 szt. i słupki warzywne do chrupania (20g)
ŚR	Płatki żytnie na mleku (żyto, mleko)(250ml) Pieczonyw pszenno-żytnie na zakwasie (pszenica, żyto)(50g) z masłem (mleko)(8g) szynka wieprzowa (20g) ser żółty (mleko)(10g) papryka, rukola, kielki (30g) Herbata gruszkowa (200 ml)	Wafle ryżowe z mussem czekoladowym (70g)	Zupa szczawiowa z ryżem i z jajkiem (mleko, jaja, seler) (250 ml) Pampuchy z różowym serkiem porzeczkowym (pszenica, jaja, mleko)(200g) marchewka tarta z jabłkiem (50g) Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)	Banan 1 szt.
CZW	Chleb razowy i żytni (pszenica, żyto)(50g) z masłem (mleko)(8g) pasta mięsna- w/wł.(20g) ogórek, rzodkiewka, szczypiorek (35g) Herbata z mlekiem (mleko)(200 ml)	Sernik z galaretką (mleko)(70g)	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (seler) (250 ml) Potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (120g) ryż biały, żółty i brązowy (130g) Napój cytrusowy z imbirem (200 ml)	Gruszka 1 szt.
PT	Paprykarz z tuńczyka (mleko, ryba)(20g) pieczywo mieszane (pszenica, orkisz i żyto)(50g) z masłem (mleko)(8g) ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek (35g) Herbata zielona (200ml)	Budyń z sokiem malinowym (mleko)(150ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica, jaja)(250 ml) Kotleciki ziemniaczano jajeczne (pszenica, jaja)(180g) tztziki (mleko)(50g) surówka z białej kapusty z koperkiem (20g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Jabłko 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 Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

