

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.02.2023

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	Pasta jajeczna z natką pietruszki ( <b>mleko</b> , <b>jaja</b> )(20g) pomidor, papryka, cebulka prażona (35g) chleb pszenny ( <b>pszenica</b> ) (50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g)  Kawa zbożowa ( <b>jęczmień</b> , <b>żyto</b> , <b>mleko</b> ) (200 ml)	Jogurt naturalny z frużeliną z owoców leśnych( <b>mleko</b> ) (150g)	Drobiowy krem z marchewki ( <b>seler</b> )(250ml) Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym (pszenica, jaja, mleko)(60g) kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> )(130g) surówka z kiszzonego ogórka z serem feta ( <b>mleko</b> )(60g)  Napój pomarańczowy (200 ml)	Kiwi 1 szt.
WT	Płatki kukurydziane na mleku ( <b>mleko</b> )(200ml) Chleb żytni i pieczywo razowe ( <b>pszenica</b> , <b>żyto</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) paszтет warzywny ( <b>seler</b> )(20g) ogórek, pomidor, szczypiorek (35g)  Herbata z cytryną (200 ml)	Tosty hawajskie z ananase, szynką drobiową i serem ( <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , <b>pszenica</b> )(60g)	Barszczyk czerwony z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250ml)  Łazanki z kapustą i kiełbasą śląską ( <b>pszenica</b> , <b>jaja</b> )(250g)  Woda źródlana z sokiem malinowym (200 ml)	Jabłko 1 szt.
ŚR	Pieczywo żytnie i wieloziarniste ( <b>pszenica</b> , <b>żyto</b> , <b>orkisz</b> ) (50g) (20g) kiełbasa krakowska (20g) papryka, ogórek kiszony, szczypiorek (35g) masło ( <b>mleko</b> )(8g)  Bawarka ( <b>mleko</b> )(200ml)	Deser jaglany z bananem i z granolą ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>orzechy</b> )(130g)	Bulion warzywny z makaronem ( <b>pszenica</b> , <b>jaja</b> , <b>seler</b> ) (250ml)  Kluseczki leniwe z bułeczką tartą ( <b>pszenica</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> )(190g) warzywa na parze z sosem miodowym z płatkami migdałów ( <b>orzechy</b> )(60g)  Kompot wiśniowy(200 ml)	Mandarynka 1 szt.
CZW	Chleb ze słonecznikiem i wieloziarnisty ( <b>pszenica</b> , <b>żyto</b> , <b>orkisz</b> , <b>orzechy</b> )(50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) ser żółty ( <b>mleko</b> )(20g) ogórek, papryka, sałata mix (35g)  Herbata malinowa (200 ml)	Pączek z nadzieniem różanym ( <b>mleko</b> , <b>jaja</b> , <b>pszenica</b> ) 1 szt.	Zupa wiejska z ziemniakami ( <b>seler</b> )(250ml)  Gulasz drobiowy z masłem orzechowym ( <b>orzechy</b> )(70g) ryż jaśminowy (120g) surówka z buraczków (60g)  Lemoniada (200ml)	Gruszka 1 szt.
PT	Twarożek ( <b>mleko</b> )(20g) dżem niskosłodzony (10g) rzodkiewka i marchewka do chrupania (30g) bułka wrocławska ( <b>pszenica</b> )(50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g)  Herbata gruszkowo-jabłkowa (200 ml)	Kisiel z wiśniami (150ml)	Krupnik ryżowy ( <b>seler</b> ) (250ml)  Miruna w panierce sezamowej ( <b>pszenica</b> , <b>jaja</b> , <b>ryba</b> , <b>sezam</b> )(60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka z białej kapusty z jogurtem ( <b>mleko</b> )(60g)  Kompot wieloowocowy (200 ml)	Banan 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 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 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

