



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 27.02 - 03.03.2023

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	Bułka wrocławska (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) pesto z sera żółtego z bazylią (mleko) (20g) pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek (30g) Herbata z cytryną (200 ml)	Jogurt z musem z owoców tropikalnych (mleko) (150g)	Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml) Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (80g) Ryż (110g) surówka z buraczków (60g) Kompot wieloowocowy (jabłko, śliwka, wiśnia) (200 ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Pasztet drobiowy z żurawiną (20g) papryka, rzodkiewka i kielki (30g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) Kawa zbożowa z mlekiem (jęczmień, żyto, mleko) (200 ml)	Marchewka z jabłkiem i biszkopty 2 szt. (pszenica, jaja) (150g)	Zupa fasolowa z ziemniakami z majerankiem (seler) (250ml) Makaron z indykiem, szpinakiem, serem feta z pestkami słonecznika (pszenica, mleko, jaja) (250g) Lemoniada (200 ml)	Wafle ryżowe z daktylową nutellą - w/wł. (50g)
ŚR	Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) jajecznicza (jaja) (60g) pomidor, szczypiorek (25g) Herbata z mlekiem (mleko) (200 ml)	Kisiel z truskawkami (150g)	Krupnik (pęczak i jaglana) (jęczmień, seler) (250ml) Pierogi ruskie z polewą jogurtową (pszenica, mleko, jaja) (220g) gryzak z marchewki i kalarepki (30g) Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, truskawka) (200ml)	Mandarynka 1 szt.
CZW	Granola na mleku (owies, jęczmień, żyto, mleko) (200ml) Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło (mleko) (8g) schab pieczony w ziołach - w/wł. (20g) pomidor, papryka, rukola (35g) Herbata zielona (200 ml)	Czekoladowy deser z kaszy manny z polewą wiśniową (pszenica, mleko) (150g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) (250 ml) Gulasz z szynki z warzywami (seler) (90g) kasza jęczmienna (jęczmień) (100ml) warzywa na parze (60g) Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)	Gruszka 1 szt.
PT	Bułki grahamki (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) pasta z fasoli i soczewicy (mleko) (20g) ogórek, rzodkiewka, kielki (20g) dżem pomarańczowy niskosłodzony (10g) Herbata imbirowa (200 ml)	Rogaliki drożdżowe na maślanca z pieczonym jabłkiem (pszenica, mleko, jaja) (60g)	Krem pomidorowo cukiniowy z prażonymi pestkami dyni (seler) (250ml) Paluszki rybne (pszenica, ryba) (60g) ziemniaki puree (mleko) (130g) surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, pomidora z jogurtem (mleko) (60g) Napój jabłkowo malinowy z imbirem (200 ml)	Kiwi 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

