

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.02.2023

DIETA BEZ NABIAŁU DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

| DZIEŃ | ŚNIADANIE energii 20-25% | II ŚNIADANIE % energii 10- 15 | OBIAD 30-35 % energii | PODWIECZOREK 15 % energii |
|-------|--|---|--|--|
| PON | <p>Pieczywo pszenne (pszenica)(50g) masło roślinne (8g) kietbaska drobiowa na gorąco (20g) sos pomidorowy (10g) ogórek, pomidor (30g)</p> <p>Herbata z miodem (200 ml)</p> | <p>Jogurt roślinny z musem truskawkowym (150ml)</p> | <p>Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (pszenica, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Makaron penne w sosie pomidorowym zabielanym mleczkiem kokosowym z mielonym mięsem z indyka z warzywami (pszenica, jaja, seler)(250g)</p> <p>Woda źródlana i sok truskawkowy(200ml)</p> | <p>Pomarańcza 1 szt.</p> |
| WT | <p>Hummus z warzywami (soja) (20g) ogórek, papryka, szczypiorek (35g) bułeczki śniadaniowe (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) marmolada owocowa - w/wł. (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym (200ml)</p> | <p>Pieczone jabłka z twarogiem roślinnym pod kruszonką z płatkami owsianymi i orzechami (owies, orzechy)(ok.70g)</p> | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Bitki wieprzowe w sosie własnym (60g) kasza bulgur (pszenica) (130g) buraczki pieczone z dresingiem miodowo musztardowym (gorczyca)(60g)</p> <p>Kompot śliwkowo-jabłkowy (200 ml)</p> | <p>Pateczki kukurydziane 2 szt. i słupki warzywne do chrupania (20g)</p> |
| ŚR | <p>Płatki żytnie na mleku roślinnym (żyto)(250ml) Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie (pszenica, żyto)(50g) z masłem roślinnym (8g) szynka wieprzowa (20g) ser żółty (soja)(10g) papryka, rukola, kietki (30g)</p> <p>Herbata gruszkowa (200 ml)</p> | <p>Wafle ryżowe z musem czekoladowym (70g)</p> | <p>Zupa szczawiowa z ryżem i z jajkiem (jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Pampuchy z różowym roślinnym serkiem porzeczkowym (pszenica, jaja, soja)(200g) marchewka tarta z jabłkiem (50g)</p> <p>Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)</p> | <p>Banan 1 szt.</p> |
| CZW | <p>Chleb razowy i żytni (pszenica, żyto)(50g) z masłem roślinnym (8g) pasta mięsna- w/wł.(20g) ogórek, rzodkiewka, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z mlekiem roślinnym (200 ml)</p> | <p>Sernik z galaretką (soja)(70g)</p> | <p>Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (seler) (250 ml)</p> <p>Potrąwka z kurczaka z marchewką i groszkiem (120g) ryż biały, żółty i brązowy (130g)</p> <p>Napój cytrusowy z imbirem (200 ml)</p> | <p>Gruszka 1 szt.</p> |
| PT | <p>Paprykarz z tuńczyka (ryba)(20g) pieczywo mieszane (pszenica, orkisz i żyto)(50g) z masłem roślinnym (8g) ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata zielona (200ml)</p> | <p>Budyń z sokiem malinowym na mleku roślinnym (150ml)</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica, jaja)(250 ml)</p> <p>Kotleciki ziemniaczano jajeczne (pszenica, jaja)(180g) tzatziki (soja)(50g) surówka z białej kapusty z koperkiem (20g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p> | <p>Jabłko 1 szt.</p> |

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Wszystkie produkty mięsne i drobiowe przygotowujemy 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 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

