

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.02.2023

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE energii 20-25%	II ŚNIADANIE 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	<p>Pasta jajeczna z natką pietruszki ( <b>jaja</b> )(20g) pomidor, papryka, cebulka prażona (35g) chleb pszenny (<b>pszenica</b>) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (<b>jęczmień, żyto</b>) (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z frużeliną z owoców leśnych (150g)</p>	<p>Drobiowy krem z marchewki ( <b>seler</b> )(250ml)</p> <p>Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym ( <b>pszenica, jaja</b> )(60g) kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> )(130g) surówka z kiszzonego ogórka z tofu ( <b>soja</b> )(60g)</p> <p>Napój pomarańczowy (200 ml)</p>	<p>Kiwi 1 szt.</p>
WT	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Chleb żytni i pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> )(50g) masło roślinne (8g) pasztet warzywny ( <b>seler</b> )(20g) ogórek , pomidor, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Tosty hawajskie z ananase, szynką drobiową i serem roślinnym ( <b>soja, jaja, pszenica</b> )(60g)</p>	<p>Barszczyk czerwony z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250ml)</p> <p>Łazanki z kapustą i kiełbasą śląską ( <b>pszenica, jaja</b> )(250g)</p> <p>Woda źródlana z sokiem malinowym (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
ŚR	<p>Pieczywo żytnie i wieloziarniste ( <b>pszenica, żyto, orkisz</b> ) (50g) (20g) kiełbasa krakowska (20g) papryka, ogórek kiszony, szczypiorek (35g) masło roślinne (8g)</p> <p>Bawarka na mleku roślinnym (200ml)</p>	<p>Deser jaglany z bananem i z granolą ( <b>gluten, orzechy</b> )(130g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem ( <b>pszenica, jaja, seler</b> ) (250ml)</p> <p>Klusieczki leniwe z bułeczką tartą ( <b>pszenica, soja, jaja</b> )(190g) warzywa na parze z sosem miodowym z płatkami migdałów ( <b>orzechy</b> )(60g)</p> <p>Kompot wiśniowy(200 ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
CZW	<p>Chleb ze słonecznikiem i wieloziarnisty ( <b>pszenica, żyto, orkisz, orzechy</b> )(50g) masło roślinne (8g) ser żółty roślinny ( <b>soja</b> )(20g) ogórek, papryka, salata mix (35g)</p> <p>Herbata malinowa (200 ml)</p>	<p>Pączek z nadzieniem różanym ( <b>jaja, pszenica</b> ) 1 szt.</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami ( <b>seler</b> )(250ml)</p> <p>Gulasz drobiowy z masłem orzechowym ( <b>orzechy</b> )(70g) ryż jaśminowy (120g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Lemoniada (200ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Twarożek ( <b>soja</b> )(20g) dżem niskosłodzony (10g) rzodkiewka i marchewka do chrupania (30g) bułka wrocławska ( <b>pszenica</b> )(50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata gruszkowo-jabłkowa (200 ml)</p>	<p>Kisiel z wiśniami (150ml)</p>	<p>Krupnik ryżowy ( <b>seler</b> ) (250ml)</p> <p>Miruna w panierce sezamowej ( <b>pszenica, jaja, ryba, sezam</b> )(60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka z białej kapusty z jogurtem roślinnym (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>

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

