



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 27.02 - 03.03.2023

DIETA BEZ NABIAŁU 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	<p>Bułka wrocławska (pszenica) (50g) masło roślinne (8g) pesto z sera żółtego z bazylią (soja) (20g) pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z musem z owoców tropikalnych (150g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (80g) Ryż (110g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (jabłko, śliwka, wiśnia) (200ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT	<p>Paszтет drobiowy z żurawiną (20g) papryka, rzodkiewka i kietki (30g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (jęczmień, żyto) (200 ml)</p>	<p>Marchewka z jabłkiem i biszkopty 2 szt. (pszenica, jaja) (150g)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami z majerankiem (seler) (250ml)</p> <p>Makaron z indykiem, szpinakiem, wegańskim serem feta z pestkami słonecznika (pszenica, soja, jaja) (230g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z daktylową nutellą - w/wł. (50g)</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) jajecznicca (jaja) (60g) pomidor, szczypiorek (25g)</p> <p>Herbata z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Kisiel z truskawkami (150g)</p>	<p>Krupnik (pęczak i jaglana) (jęczmień, seler) (250ml)</p> <p>Pierogi ruskie z polewą jogurtową (pszenica, soja, jaja) (220g) gryzak z marchewki i kalarepki (30g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, truskawka) (200ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
CZW	<p>Granola na mleku roślinnym (owies, jęczmień, żyto) (200ml) Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) schab pieczony w ziołach - w/wł. (20g) pomidor, papryka, rukola (35g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Czekoladowy deser z kaszy manny z polewą wiśniową (pszenica) (150g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) (250ml)</p> <p>Gulasz z szynki z warzywami (seler) (90g) kasza jęczmienna (jęczmień) (100ml) warzywa na parze (60g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Bułki grahamki (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g) pasta z fasoli i soczewicy (mleko) (20g) ogórek, rzodkiewka, kietki (20g) dżem pomarańczowy niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata imbirowa (200 ml)</p>	<p>Rogaliki drożdżowe na maślanie roślinnej z pieczonym jabłkiem (pszenica, soja, jaja) (60g)</p>	<p>Krem pomidorowo cukiniowy z prażonymi pestkami dyni (seler) (250ml)</p> <p>Paluszki rybne (pszenica, ryba) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, pomidora z jogurtem roślinnym (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy z imbirem (200 ml)</p>	<p>Kitwi 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 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

