

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.02.2023

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

DIENIĄ	ŚNIADANIE 25% energii	II ŚNIADANIE 15% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PON	<p>Pieczywo pszenne (<b>pszenica</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) kielbaska wegetariańska na gorąco (20g) sos pomidorowy (10g) ogórek, pomidor (30g)</p> <p>Herbata z miodem (200 ml)</p>	<p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym (<b>mleko</b>) (150ml)</p>	<p>Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (<b>pszenica, jaja, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Makaron penne w sosie pomidorowo śmietanowym z tofu z warzywami (<b>pszenica, jaja, mleko, soja, seler</b>) (250g)</p> <p>Woda źródlana i sok truskawkowy (200ml)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>
WT	<p>Hummus z warzywami (<b>soja</b>) (20g) ogórek, papryka, szczypiorek (35g) bułeczki śniadaniowe (<b>pszenica</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) marmolada owocowa - w/wł (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem (<b>mleko</b>) (200ml)</p>	<p>Pieczone jabłka z twarogiem pod kruszonką z płatkami owsianymi (<b>owies, mleko</b>) (ok.70g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (<b>seler</b>) (250ml)</p> <p>Bitki wegetariańskie w sosie własnym (<b>soja</b>) (60g) kasza bulgur (<b>pszenica</b>) (130g) buraczki pieczone z dresingiem miodowo musztardowym (<b>gorczyca</b>) (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 (<b>żyto, mleko</b>) (250ml) Pieczywo <b>pszemno-żytnie</b> na zakwasie (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) szynka wegetariańska (<b>soja</b>) (20g) ser żółty (<b>mleko</b>) (10g) papryka, rukola, kielki (30g)</p> <p>Herbata gruszkowa (200 ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z musem czekoladowym (70g)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem i z jajkiem (<b>mleko, jaja, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Pampuchy z różowym serkiem porzeczkowym (<b>pszenica, jaja, mleko</b>) (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 (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) pasta z pieczonych warzyw i sonecznika - w/wł. (20g) ogórek, rzodkiewka, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z mlekiem (<b>mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Sernik z galaretką (<b>mleko</b>) (70g)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Potrąwka wegetariańska 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 wegetariański (<b>mleko, soja</b>) (20g) pieczywo mieszane (<b>pszenica, orkisz i żyto</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata zielona (200ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym (<b>mleko</b>) (150ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (<b>seler, pszenica, jaja</b>) (250 ml)</p> <p>Kotleciki ziemniaczano jajeczne (<b>pszenica, jaja</b>) (180g) tatziki (<b>mleko</b>) (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 przygotowywane są w piecu konwekcyjnym.

Do każdej zupy dodawana jest zielenina: natka pietruszki i koperek. Ziarna dyni i sonecznika 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 „SmacznieGo”, Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

