

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.02.2023

DIETA WEGE 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	Pasta jajeczna z natką pietruszki (mleko , jaja)(20g) pomidor, papryka, cebulka prażona (35g) chleb pszenny (pszenica)(50g) masło(mleko)(8g) Kawa zbożowa (jęczmień , żyto , mleko)(200 ml)	Jogurt naturalny z frużeliną z owoców leśnych(mleko)(150g)	Krem z marchewki (seler)(250ml) Pulpety warzywne w sosie koperkowym (pszenica, jaja, mleko)(60g) kasza jęczmienna (jęczmień)(130g) surówka z kiszzonego ogórka z serem feta (mleko)(60g) Napój pomarańczowy (200 ml)	Kiwi 1 szt.
WT	Płatki kukurydziane na mleku (mleko)(200ml) Chleb żytni i pieczywo razowe (pszenica , żyto)(50g) z masłem (mleko)(8g) paszтет warzywny (seler)(20g) ogórek, pomidor, szczypiorek (35g) Herbata z cytryną (200 ml)	Tosty hawajskie z ananase, szynką drobiową i serem (mleko , jaja , pszenica)(60g)	Barszczyk czerwony z ziemniakami (seler)(250ml) Łazanki z kapustą i kiełbasą wegetariańską (pszenica , jaja , soja)(250g) Woda źródlana z sokiem malinowym (200 ml)	Jabłko 1 szt.
ŚR	Pieczywo żytnie i wieloziarniste (pszenica , żyto , orkisz)(50g) (20g) kiełbasa wegetariańska (20g) papryka, ogórek kiszony, szczypiorek (35g) masło (mleko)(8g) Bawarka (mleko)(200ml)	Deser jaglany z bananem i z granolą (gluten , mleko , orzechy)(130g)	Bulion warzywny z makaronem (pszenica , jaja , seler)(250ml) Kluseczki leniwe z bułeczką tartą (pszenica , mleko , jaja)(190g) warzywa na parze z sosem miodowym z płatkami migdałów (orzechy)(60g) Kompot wiśniowy(200 ml)	Mandarynka 1 szt.
CZW	Chleb ze słonecznikiem i wieloziarnisty (pszenica , żyto , orkisz , orzechy)(50g) masło (mleko)(8g) ser żółty (mleko)(20g) ogórek, papryka, sałata mix (35g) Herbata malinowa (200 ml)	Pączek z nadzieniem różanym (mleko , jaja , pszenica) 1 szt.	Zupa wiejska z ziemniakami (seler)(250ml) Gulasz warzywny z masłem orzechowym (orzechy)(70g) ryż jaśminowy (120g) surówka z buraczków (60g) Lemoniada (200ml)	Gruszka 1 szt.
PT	Twarożek (mleko)(20g) dżem niskosłodzony (10g) rzodkiewka i marchewka do chrupania (30g) bułka wrocławska (pszenica)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata gruszkowo-jabłkowa (200 ml)	Kisiel z wiśniami (150ml)	Krupnik ryżowy (seler)(250ml) Kotlet z fasoli i ciecierzycy w panierce sezamowej (pszenica , jaja , sezam)(60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka z białej kapusty z jogurtem (mleko)(60g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Banan 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Wszystkie produkty mięsne i drobiowe przygotowujemy w piecu konwekcyjnym.

Do każdej zupy dodawana jest zielelnina : 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

