



## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 27.02 - 03.03.2023

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	<p>Bułka wrocławska (<b>pszenica</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) pesto z sera żółtego z bazylią (<b>mleko</b>) (20g) pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt z musem z owoców tropikalnych (<b>mleko</b>) (150g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (<b>pszenica, jaja, seler</b>) (250ml)</p> <p>Pulpety wegetariańskie w sosie koperkowym (80g) Ryż (110g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (jabłko, sliwka, wiśnia) (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT	<p>Paszтет warzywny z żurawiną (20g) papryka, rzodkiewka i kiełki (30g) pieczywo pszenno żytnie (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (<b>jęczmień, żyto, mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Marchewka z jabłkiem i biszkopty 2 szt. (<b>pszenica, jaja</b>) (150g)</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami z majerankiem (<b>seler</b>) (250ml)</p> <p>Makaron ze szpinakiem, serem feta z pestkami słonecznika (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (250g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z daktylową nutellą - w/wł. (50g)</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (<b>pszenica, orkisz, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) jajecznicza (<b>jaja</b>) (60g) pomidor, szczypiorek (25g)</p> <p>Herbata z mlekiem (<b>mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Kisiel z truskawkami (150g)</p>	<p>Krupnik (pęczak i jaglana) (<b>jęczmień, seler</b>) (250ml)</p> <p>Pierogi ruskie z polewą jogurtową (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (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 (<b>owies, jęczmień, żyto, mleko</b>) (200ml) Pieczywo <b>pszenne i żytnie</b> (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) pieczeń wegetariańska 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 (<b>pszenica, mleko</b>) (150g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (<b>mleko, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Gulasz wegetariański (<b>seler</b>) (90g) kasza jęczmienna (<b>jęczmień</b>) (100ml) warzywa na parze (60g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Bułki grahamki (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) pasta z fasoli i soczewicy (<b>mleko</b>) (20g) ogórek, rzodkiewka, kiełki (20g) dżem pomarańczowy niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata imbirowa (200 ml)</p>	<p>Rogaliki drożdżowe na maślance z pieczonym jabłkiem (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (60g)</p>	<p>Krem pomidorowo cukiniowy z prażonymi pestkami dyni (<b>seler</b>) (250ml)</p> <p>Paluszki wegetariańskie (<b>pszenica, soja</b>) (60g) ziemniaki puree (<b>mleko</b>) (130g) surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, pomidora z jogurtem (<b>mleko</b>) (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy z imbirem (200 ml)</p>	<p>Kiwi 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 zieleń: 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 „SmacznieGo”, Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

