



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.03.2023

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PON	<p>Pieczycywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem (mleko)(8g) szynka z indyka (20g) pomidor, papryka, szczypiorek (30g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (jęczmień, żyto, mleko)(200 ml)</p>	<p>Koktajl truskawkowy - w/wł. z owocami mroż. (mleko)(130g) chrupki kukurydziane (20g)</p>	<p>Zupa Shrekowa z groszkiem ptysiowym (pszenica, mleko, seler)(250 ml)</p> <p>Makaron kokardki z pesto pomidorowym (pszenica, jaja)(170g) pieczone warzywa z sezamem (sezam) (80g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, wiśnia)(200 ml)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>
WT	<p>Pieczycywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) twarożek z ziołami (mleko)(20g) rzodkiewka, ogórek, szczypiorek (25g) powidła śliwkowe - w/wł.(owoce mroż.)(10g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Ciasto jogurtowe z czerwoną porzeczka i kruszonką -w/wł. z owocami mroż. (pszenica, mleko, jaja)(60g)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (mleko, seler) (250ml)</p> <p>Medaliony drobiowe w sosie jogurtowo śmietanowym (mleko)(60g) kasza gryczana (130g) surówka z kiszzonego ogórka (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
ŚR	<p>Kiełbasa żywiecka (10g) ser żółty (mleko)(10g) pomidor, ogórek kiszony i kiełki (30g) bułeczki śniadaniowe (pszenica)(50g) masło (mleko)(8g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Budyń waniliowy z ananase -w/wł. (mleko)(150g)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (seler)(250ml)</p> <p>Karminadle z kalafiora i szynki wieprzowej (jaja)(60g) ryż curry (130g) marchewka na ciepło (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Winogrona ok. 100 g</p>
CZW	<p>Płatki kukurydziane na mleku (mleko)(200ml) Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło (mleko)(8g) hummus z pieczonym buraczkami (20g) pomidor, papryka, rukola (35g) miód (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Deser serowy z jabłkiem z cynamonem i orzechami (mleko, orzechy)(150g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Schab w sosie pieczeniowym (60g) kopytka (pszenica, jaja)(120ml) surówka z białej i modrej kapusty (70g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (pszenica)(50g) z masłem (mleko)(8g) pasta z makreli z kukurydzą, białym serem (mleko, ryba)(20g) ogórek kiszony, kiełki (25g)</p> <p>Herbata imbirowa (200 ml)</p>	<p>Muffinka z cukinią i serem żółtym - w/wł. (pszenica, mleko, jaja)(60g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler)(250ml)</p> <p>Jajko sadzone (jaja)(60g) ziemniaki puree (mleko)(110g) surówka z pora i jabłka (jaja)(60g) gryzak z marchewki (20g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy(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 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 „SmaczneGo”, Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

