



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 06-10.03.2023

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 25% energii	II ŚNIADANIE 10-15% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PON	<p>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) masło roślinne (8g) szynka z indyka (20g) pomidor, papryka, szczypiorek (30g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (jęczmień, żyto) (200 ml)</p>	<p>Koktajl truskawkowy - w/wt. z owocami mroż. (130g) chrupki kukurydziane (20g)</p>	<p>Zupa Shrekowa z groszkiem ptysiowym (pszenica, 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>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica , orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) twarożek roślinny z ziołami (soja) (20g) rzodkiewka, ogórek, szczypiorek (25g) powidła śliwkowe - w/wt. (owoce mroż.) (10g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Ciasto z czerwoną porzeczką i kruszonką -w/wt. z owocami mroż. (pszenica) (60g)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (seler) (250ml)</p> <p>Medaliony drobiowe w sosie jogurtowym roślinnym (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 bez deka mleka (soja) (10g) pomidor, ogórek kiszony i kiełki (30g) bułeczki śniadaniowe (pszenica) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Budyń waniliowy na mleku roślinnym z ananasek -w/wt. (150g)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (seler) (250ml)</p> <p>Karminadłe 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 roślinnym (200ml) Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) hummus z pieczonym buraczkami (20g) pomidor, papryka, rukola (35g) miód (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Wegański deser serowy z jabłkiem z cynamonem i orzechami (soja, 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) masło roślinne (8g) pasta z makreli z kukurydzą, białym serem (ryba) (20g) ogórek kiszony, kiełki (25g)</p> <p>Herbata imbirowa (200 ml)</p>	<p>Muffinka z cukinią i serem żółtym roślinnym- w/wt. (pszenica , jaja) (60g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (seler) (250ml)</p> <p>Jajko sadzone (jaja) (60g) ziemniaki z koperkiem (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 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. inżynier Anna Gębka „SmaczneGo”, Elżbieta Witzak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

