



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.03.2023

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PON	<p>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (pszenica, żyto, orkisz) (50g) z masłem roślinnym (8g) ser żółty roślinny (soja) (20g) pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek (30g) dżem niskosłodzony z owoców leśnych - w/wł. owoce mroż. (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z fruzeliną wiśniową – w/wł. z mrożonych owoców (150g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler) (250 ml)</p> <p>Potrawka drobiowa z warzywami w sosie pomidorowym (140g) ryż na parze (110g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, wiśnia) (200 ml)</p>	<p>Kitwi 1 szt.</p>
WT	<p>Kiełbaska z fileta drobiowego na ciepło 1 szt. dip czosnkowy na jogurcie roślinnym (10g) pomidor (20g) bułeczki śniadaniowe (pszenica) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (jęczmień, żyto) (200 ml)</p>	<p>Tosty hawajskie z szynką i ananasem (pszenica) (60)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Pampuchy z polewą truskawkową z serkiem roślinnym (pszenica, soja, jaja) (190g) surówka z marchewki i ananasa (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) twarożek roślinny z rzodkiewką i szczypiorkiem (soja) (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem (150g)</p>	<p>Krem z ciecierzycy z grzankami ziołowymi - w/wł. (pszenica, seler) (250 ml)</p> <p>Stripsy z fileta z kurczaka (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka colesław (jaja) (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
CZW	<p>Owsianka na mleku roślinnym (owies) (200ml) Pieczywo pszemne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) pasta drobiowo warzywna-w/wł. (20g) pomidor, papryka, rukola (35g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Deser z serka roślinnego z otrębami i musem owocowym z mrożonych owoców (pszenica, jęczmień, żyto, soja) (150g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) (250ml)</p> <p>Gulasz wieprzowy w sosie własnym (60g) kasza kuskus (pszenica) (130g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) sałatka jarzynowa (jaja) (30g) ogórek, szczypiorek (20g) konfitura wieloowocowa - w/wł. (10g)</p> <p>Herbata z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Bułeczka drożdżowa z serem roślinnym -w/wł. (pszenica, jaja) (60g)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (seler) (250ml)</p> <p>Mintaj w panierce kukurydzianej (jaja, ryba) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kapusty kiszzonej (60g)</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 salatek 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 Witzak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

