



## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 13-17.03.2023

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PON	<p>Pieczyczywo żytnie i wieloziarniste (<b>gluten</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) ser żółty (<b>mleko</b>) (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 naturalny z fruzeliną wiśniową - w/wł. z mrożonych owoców (<b>mleko</b>) (150g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Potrąwka wegetariańska z warzywami w sosie pomidorowym (140g) ryż na parze (110g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, wiśnia) (200 ml)</p>	<p>Kiwi 1 szt.</p>
WT	<p>Kiełbaska wegetariańska na ciepło 1szt. dip czosnkowy (<b>mleko</b>) (10g) pomidor (20g) bułeczki śniadaniowe (<b>pszenica</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (<b>jęczmień, żyto, mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Tosty hawajskie z ananasem (<b>pszenica, mleko</b>) (60g)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (<b>pszenica, mleko, jaja, seler</b>) (250ml)</p> <p>Pampuchy z polewą twarogowo truskawkową (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (190g) surówka z marchewki i ananasa (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
ŚR	<p>Pieczyczywo pszenne, orkiszowe i razowe (<b>pszenica, orkisz, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (<b>mleko</b>) (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem (150g)</p>	<p>Krem z ciecierzycy z grzankami ziołowymi - w/wł. (<b>pszenica, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Stripsy wegetariańskie (<b>soja</b>) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka coleslaw (<b>jaja</b>) (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
CZW	<p>Owsianka na mleku (<b>owies, mleko</b>) (200ml) Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) pasta warzywna-w/wł. (20g) pomidor, papryka, rukola (35g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Deser serowy z otrębami i musem owocowym z mrożonych owoców (<b>pszenica, jęczmień, żyto, mleko</b>) (150g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (<b>mleko, seler</b>) (250ml)</p> <p>Gulasz wegetariański (<b>soja</b>) (60g) kasza kuskus (<b>pszenica</b>) (130g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (<b>pszenica</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) sałatka jarzynowa (<b>jaja</b>) (30g) ogórek, szczypiorek (20g) konfitura wieloowocowa - w/wł. (10g)</p> <p>Herbata z mlekiem (<b>mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Bułeczka drożdżowa z serem -w/wł. (<b>pszenica, jaja, mleko</b>) (60g)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (<b>seler</b>) (250ml)</p> <p>Kotlet z tofi, pora i marchewki (<b>jaja, soja</b>) (60g) ziemniaki puree (<b>mleko</b>) (130g) surówka z kapusty kiszanej (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 „ SmaczneGo „ Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

