

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 15 - 19.04.2024

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PON	Ser żółty (mleko)(20g) papryka, ogórek, szczypiorek (30g) pieczywo wieloziarniste (gluten pszenney, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata z imbirem(200 ml)	Budyń z borówkami (mleko)(150g)	Krem cebulowy z grzankami (mleko, gluten pszenney, seler)(250ml) Meksykańska potrawka z fileta z kurczaka z cukinią, papryką i kukurydzą (60g+60g) ryż paraboliczny (130g) Kompot gruszkowo śliwkowy (200 ml)	Mandarynka 1 szt.
WT	Parówka z szynki 1 szt. ketchup - w/wł.(10g) ogórek kiszony, biała rzodkiew (30g) pieczywo słonecznikowe i graham (gluten pszenney, żytni)(50g) masło (mleko)(8g) Bawarka (mleko) (200 ml)	Jogurt z frużeliną wiśniową (mleko)(150g)	Zupa z soczewicy z makaronem (gluten pszenney, seler)(250ml) Jajko sadzone (jaja)(60g) ziemniaki puree (mleko)(130g) fasolka z masełkiem (mleko)(60g) Kompot jabłkowo porzeczkowy (200 ml)	Owoc sezonowy 1 szt.
ŚR	Płatki kukurydziane z mlekiem (mleko)(200ml) wędlina drobiowa (20g) pomidor, papryka, rukola (30g) pieczywo wieloziarniste (gluten pszenney, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata "owoce sadu" (200 ml)	Chlebek bananowy z migdałami (gluten pszenney, jaja, orzechy)(60g)	Krupnik z ziemniakami (gluten jęczmienny, seler)(250ml) Pulpety z karkówki w sosie warzywnym (mleko, gluten pszenney, jaja)(60g) kasza gryczana (130g) duszona kapusta na ciepło (60g) Napój pomarańczowy (200 ml)	Ślupki marchewki, ogórka i papryki (80g) z dipem jogurtowym (mleko)(20g)
CZW	Serek wiejski (20g) ogórek, rzodkiewka, sałata (30g) pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten pszenney, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) powidła śliwkowe - w/wł. (10g) Herbata zielona (200 ml)	Deser ryżowy z pieczonym jabłkiem i cynamonem - w/wł.(mleko)(150g)	Krem kalafiorowa z ryżem (mleko, seler)(250ml) Kotlet schabowy (gluten pszenney, jaja)(70g) ziemniaki z koperkiem (110g) mizeria (mleko)(40g+30g) Woda z sokiem truskawkowym (200 ml)	Banan 1 szt.
PT	Pasta z miruny i makreli -w/wł.(ryba, jaja)(30g) ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek (30g) Pieczywo orkiszowe i razowe (gluten pszenney, orkisz, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata z cytryną (200 ml)	Jogurt serduszek (mleko)(125g)	Barszcz czerwony z fasolą (seler)(250ml) Pierogi leniwe (gluten pszenney, mleko, jaja)(170g) polewa truskawkowa (30g) surówka z marchewki (50g) Kompot śliwkowy (200 ml)	Jabłko 1 szt.

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.

herbata

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

