


JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 02-05.04.2024

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
|-------|--|--|---|---|
| PON | |  | | |
| WT | Ser żółty (mleko)(20g) papryka, ogórek kiszony, rzodkiewka (30g) pieczywo wieloziarniste (gluten pszenny, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata gruszkowa (200 ml) | Pieczywo chrupkie i twarożek z syropem z agawy (gluten pszenny, żytni, mleko)(50g+30g) | Zupa koperkowa z ryżem (seler)(250ml) Fasolka po bretońsku z kielbaską śląską i warzywami (100g +50g) ziemniaki puree (mleko)(100g) Woda z cząstkami owoców (200 ml) | Jabłko 1 szt. |
| ŚR | Jaglanka (mleko)(200ml) Paprykarz z tuńczyka i makreli- w/wł.(ryba)(20g) ogórek, pomidor, szczypiorek (30g) buteczki wieloziarniste (gluten pszenny, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata owoce sadu (200 ml) | Buteczki drożdżowe z truskawkami - w/wł. (gluten pszenny, mleko, jaja)(60g) | Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler)(250ml) Makaron kokardki (gluten pszenny, jaja)(130g) z cukinią (30g) i mielonym filetem z indyka (50g) z serową posypką (mleko)(20g) gryzak z marchewki (20g) Kompot wieloowocowy (gruszka, śliwka i jabłko)(200 ml) | Pomarańcza 1/2 szt. Wafelek kukurydziany 1 szt. |
| CZW | Parowany filec drobiowy - w/wł.(20g) biała rzodkiew, papryka, rukola (30g) pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten pszenny, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Herbata malinowa (200 ml) | Koktajl z pieczonego buraka i banana na maślanie - w/wł. (mleko)(150g) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, seler)(250ml) Gulasz z szynki wieprzowej (70g) kasza jęczmienna (gluten)(120g) marchewka na ciepło (60g) Napój pomarańczowy (200 ml) | Ślupki warzywne z dipem jogurtowym (mleko)(100g+30g) |
| PT | Paszтет z soczewicy i warzyw-w/wł.(gluten, seler)(30g) ogórek, pomidor, sałata (30g) Pieczywo orkiszowe i razowe (gluten pszenny, orkisz, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) Bawarka (mleko) (200 ml) | Strucla jabłkowa z orzechami - w/wł. (gluten pszenny, mleko, jaja, orzechy arachidowe)(60g) | Zupa pomidorowa z makaronem (pszenica, mleko, seler)(250ml) Jajko w sosie jogurtowo-musztardowym (mleko, jaja, gorczyca)(60g+30g) ziemniaki z koperkiem(100g) surówka z kiszzonego ogórka i cebulki (60g) Kompot jabłkowo porzeczkowy (200 ml) | Banan 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 Gełba „SmaczneGo „Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

