

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 01-05.02.2021

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10- 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	Kasza kukurydziana na mleku(mleko)(200ml) Pieczywo pszenne(gluten pszenny)(50g) masło (mleko) (5g) pasta wieprzowa- wyrób własny(mleko, gorczyca)(20g) papryka(10g) pomidor(10g) Herbata z miodem (200 ml)	Pałeczki kukurydziane 2 szt.	Kapuśniak z ziemniakami (seler) (250 ml) Filet drobiowy w sosie koperkowym(60g) z ryżem i z ciecierzycą (130g) fasolka szparagowa(60g) Sok porzeczkowy i woda źródlana (200ml)	Jogurt naturalny z musem brzoskwiniowym(mleko)(125ml)
WT	Twarożek (mleko)(20g) ogórek(10g) rzodkiewka(10g) szczypiorek(5g) bułeczki śniadaniowe(gluten pszenny)(50g) z masłem (mleko) (5g) Herbata malinowa (200ml)	Banan 1/2 szt. Podpłomyk (gluten) 1 szt.	Zupa z zielonego groszku z kaszą manną(gluten, seler)(250 ml) Kotlet mielony (gluten, jaja)(60g) ziemniaki pieczone (150g) surówka z buraczków (60g) Kompot śliwkowo-jabłkowy (200 ml)	Ciasto marchewkowe z bakaliami (gluten pszenny, mleko, jaja, orzechy)(50g)
ŚR	Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie (50g) z masłem (mleko)(5g) 1/2 jajka , sos jogurtowo-czosnkowy(mleko)(10g) papryka(10g) sałata(5g) Herbata z mlekiem(mleko)(200 ml)	Jabłko 1 szt.	Zupa porowa z grzanką zabieleną mleczkiem kokosowym (seler) (250 ml) Makaron rurki pełne ziarno (gluten, jaja)(150g) z gulaszem wieprzowym(50g) ogórek kiszony (50g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Pieczywo chrupkie(gluten) z masłem orzechowym posypane prażonym słonecznikiem (mleko, orzechy) 2 kromeczki
CZW	Owsianka na mleku truskawkowym(gluten, mleko)(200ml) Chleb żytni z masłem (gluten, mleko)(50g) pieczeń drobiowa - wyrób własny (20g) papryka(10g) rzodkiewka(10g) szczypiorek(5g) Herbata czarna (200 ml)	Gruszka 1 szt.	Barszcz Ukraiński z fasolą(seler) (250 ml) Placuszki ziemniaczano-serowe (gluten, mleko, jaja)(180g) sos tzatziki(mleko)(50g) gryzak z marchewki(20g) Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)	Chlebek bananowy (gluten pszenny, jaja) 1 szt.
PT	Ser żółty(mleko)(20g) pieczywo mieszane(mąka pszenna, orkiszowa i żytnia) (50g) z masłem (mleko) (5g) pomidor(10g) ogórek(10g) szczypiorek(5g) Karob z mlekiem roślinnym(200ml)	Kiwi 1/2 szt. i sonko ryżowe 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, gluten pszenny, jaja, mleko)(250 ml) Paluszki rybne z dorsza (gluten pszenny, jaja, ryba) (60g) ziemniaczki z koperkiem(150g) surówka z kiszonej kapusty(60g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Bułka z makiem(gluten pszenny, jaja, orzechy)(60g)

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.

„SmaczneGo „ Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-604 Wrocław tel. 574 568 538