JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 20 - 24.03.2023

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PON	*Bułka wrocławska **(pszenica)** (50g) z masłem (**mleko**)(8g) twarożek z suszonym pomidorem (**mleko**)(20g) ogórek, szczypiorek (25g) miód (10g)* *Herbata z cytryną (200 ml)*	*Jabłko 1 szt.*	*Krem z pora z prażonymi pestkami słonecznika (**seler**)(250ml)* *Strogonow wegetariański (**soja**)(80g) kasza jęczmienna (**jęczmień**)(110g) surówka z ogórka kiszonego (60g)* *Kompot wieloowocowy (jabłko, truskawka, wiśnia)(200 ml)*	*Koktajl z banana i pieczonego buraka na maślance (**mleko**)(150g)*
WT	*Pasztet warzwny z żurawiną (20g) papryka, rzodkiewka i kiełki (30g) pieczywo pszenno żytnie (**pszenica, żyto**)(50g) masło (**mleko**)(8g)* *Kawa zbożowa z mlekiem (**jęczmień, żyto, mleko**)(200 ml)*	*Pomarańcza 1 szt.*	*Zupa grochowa z ziemniakami **(pszenica, seler)** (250ml)* *Makaron z serem z polewą jogurtowo brzoskwiniową (**pszenica, mleko, jaja**)(230g) gryzak z kalarepki (20g)* *Lemoniada (200 ml)*	*Ciasto marchewkowe z bakaliami (**pszenica, jaja, orzechy**)(150g)*
ŚR	*Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, **orkisz, żyto**)(50g) masło (**mleko**)(8g) pasta jajeczna z awokado (**jaja**)(60g) pomidor, szczypiorek (25g)* *Herbata z mlekiem (**mleko**) (200 ml)*	*Gruszka 1 szt.*	*Bulion warzywny makaronem (**pszenica, seler**)(250 ml)* *Gołąbki wegetariańskie bez zawijania w sosie pomidorowym (**soja**)(80g) ziemniaki z koperkiem (110g) surówka z białej kapusty (60g)* *Kompot wieloowocowy (jabłko, gruszka, czarna porzeczka)(200ml)*	*Budyń waniliowy z musem porzeczkowym (**mleko**)(150g)*
CZW	*Płatki żytnie na mleku (**żyto, mleko**)(200ml) Pieczywo **pszenne i żytnie** (50g) masło (**mleko**)(8g) wędlina wegetariańska (**soja**)(10g) ser żółty (**mleko**)(10g) pomidor, papryka, rukola (35g)* *H erbata zielona (200 ml)*	*Słupki owocowe i warzywne z dipem jogurtowo ziołowym (**mleko**)(100g)*	*Krupnik z ziemniakami(**jęczmień , seler)** (250ml)* *Pulpeciki sojowe (**soja**)(60g) ryż na parze (130ml) tzatziki (**mleko**)(60g)* *Woda z sokiem pomarańczowym (200 ml)*	*Jaglane kulki mocy z daktylami i chia - w/wł. (60g)*
PT	*Chleb ze słonecznikiem (**pszenica, żyto**)(50g) masło **(mleko**)(8g) paprykarz wegetariański (20g) ogórek kiszony, kiełki (20g) marmolada truskawkowa - w/wł. z owoców mroż. (10g)* *Herbata miętowa (200 ml)*	*Banan 1 szt.*	*Zupa pomidorowa z ryżem (**mleko, seler**)(250ml)* *Kotlet jajeczny (**jaja**)(60g) ziemniaki puree (**mleko**)(130g) warzywa na parze (60g)* *Napój jabłkowo malinowy (200 ml)*	*Krem jogurtowy z galaretką na biszkopcie - w/wł. (**pszenica , mleko, jaja**)(150g)*

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 sałatek 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 Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

S M A C Z N E G O