



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 30.01 - 03.02.2023

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15% energii	OBIAD 30-35% energii
PON	<p>Platki kukurydziane na mleku (mleko) (250ml) Pieczywo pszenne i żytnie (40g) pasta z tuńczyka (jaja, mleko, ryba) (20g) kukurydza, pomidory, papryka, sałata, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata malinowa(250 ml)</p>	<p>Mandarynka (1 szt.) ciasteczko owsiane (pszenica, owies, orzechy) (10g) Napój jabłkowy (150ml)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, jaja, mleko, seler) (250ml)</p> <p>Kluseczki leniwe z sosem jogurtowym i z musem truskawkowym z borówkami (gluten pszenny, jaja, mleko) (210g) melon (40g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>
WT	<p>Sucharek z mlekiem (pszenica, mleko) (200ml) Weka (pszenica, żyto) (40g) z masłem (mleko) (5g) twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem (mleko) (35g) gryzak z marchewki (10g)</p> <p>Herbata z owoców leśnych (250ml)</p>	<p>Koktajl z jogurtu naturalnego bananowo brzoskwiniowy z chia z wiórkami czekolady i z żurawiną (mleko) (150g) chipsy z suszonego jabłka(5g)</p> <p>Woda źródlana z listkami mięty (150ml)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i z czerwoną fasolką (mleko, seler) (250ml)</p> <p>Udko z kurczaka(60g) z ryżem jaśminowym (130g) colesław (mleko, jaja) (60g)</p> <p>Kompot jabłkowy (250 ml)</p>
ŚR	<p>Kiełbasa krakowska sucha i kabanosy(30g) papryka (10g) mix sałat(5g) kiełki(3g) ogórek(10g) pomidor(10g) szczypiorek(3g) pieczywo mieszane(pszenica, żyto, orkisz, orzechy) (60g) z masłem (mleko) (5g)</p> <p>Napój mleczny (mleko) (250 ml)</p>	<p>Rogalik nadziewany konfiturą owocową (gluten pszenny, mleko, jaja) 1 szt., jabłko(30g) sok owocowo warzywny (jabłko, marchew, cytryna)(150ml)</p>	<p>Zurek z ziemniakami z jajkiem (mleko, żyto, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Makaron Tagliatella z warzywami i z mięsem wieprzowym w sosie paprykowym (250g) (gluten pszenny, jaja, seler)</p> <p>Kompot wieloowocowy (250 ml)</p>
CZW	<p>Platki owsiane z mlekiem (owies, mleko) (200 ml)</p> <p>Ser żółty (20g) pomidor (15g) rzodkiewka(10g) szczypiorek (5g) pieczywo orkiszowe (30g) z masłem (mleko) (5g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 ml)</p>	<p>Budyń z syropem malinowym z gruszką (mleko) (150g) wafle kukurydziane (5g) napój herbaciany o smaku pigwy (150ml)</p>	<p>Krem z białych warzyw z prażonym słonecznikiem i z pestkami dyni (gluten, seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet wołowo-wieprzowy z cebulką (jaja, gluten) (60g) z kaszą gryczaną (120g) marchewka z groszkiem i ogórek kiszony (70g)</p> <p>Sok jabłkowo wiśniowy (100ml) woda źródlana (150ml)</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne razowe (pszenica, żyto) (60g) parówka drobiowa (1 szt.) ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe, seler naciowy (seler) (30g)</p> <p>Bawarka (mleko) (250ml)</p>	<p>Salatka owocowa (jabłko, ananas, brzoskwinia, winogrona, morela) z jogurtem naturalnym (mleko) z musli (gluten, orzechy) (100g)</p> <p>Napój wiśniowy(150ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler) (250ml)</p> <p>Jajko sadzone (jaja) (60g) ziemniaczki puree (mleko) (120g) surówka z pomidorów, mozzarelli i cebulki z bazylią z sosem winegret (mleko) (70g)</p> <p>Kompot wieloowocowy(200 ml)</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 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. intendenta Anna Gębka