

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 05-09.09.2022

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	Chrupki żytnie na mleku(mleko)(200ml) Pieczywo pszenne(gluten pszenny)(50g) masło (mleko)(8g) wędlina wieprzowa (20g) papryka(10g) pomidor(20g) Herbata z miodem (200 ml)	Jogurt owocowy (mleko)(150g) paluchy kukurydziane 2 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami (mleko, seler)(250 ml) Pampuchy z sosem pieczarkowym (gluten, jaja, mleko)(190g) pieczone buraczki (60g) Sok wieloowocowy z wodą źródlaną (200 ml)	Śliwka 1 szt.
WT	Ser żółty (mleko)(20g) pieczywo mieszane (mąka pszenna, orkiszowa i żytnia, sezam, orzechy) (50g) z masłem (mleko) (8g) pomidor (10g) ogórek (15g) szczypiorek (5g) konfitura wieloowocowa (10g) Karob z mlekiem (mleko)(200ml)	Shake brzoskwiniowy (mleko)(150ml) ciasteczko owsiane (owies)1 szt.	Zupa wiejska (seler) (250 ml) Wieprzowina w sosie własnym (80g) kasza gryczana (110g) ogórek kiszony (60g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Jabłko 1 szt.
ŚR	Truskawkowa kasza manna (gluten, mleko)(200ml) Chleb żytni i graham (gluten)(50g) masło (mleko)(8g) jajecznicza z szynką (mleko, jaja)(30g) pomidor (20g) szczypiorek (5g) Herbata czarna z imbirem(200 ml)	Babka piaskowa z bakaliami -w/wł. (pszenica, jaja, orzechy)(60g)	ŚRODA TEMATYCZNA - DZIEŃ WŁOSKI Zupa Minestrone (mleko, seler)(250ml) Spaghetti bolognese (pszenica, jaja)(20g) Kompot śliwkowy (200 ml)	Owoc sezonowy 80g/1 szt.
CZW	Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g)pasta z białej fasoli z suszonym pomidorem i migdałami (orzechy)(15g) salami (15g) papryka (20g) ogórek (10g) Herbata z cytryną (200 ml)	Bananowy pudding ryżowy z gorzką czekoladą i wiórkami kokosowymi (mleko)(150g)	Bulion warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)(250ml) Stripsy z fileta drobiowego w chrupiącej panierce (gluten, jaja)(70g) z ryżem curry (130g) surówka z modrej kapusty (50g) Woda źródlana z cząstkami owoców (200ml)	Gruszka 1 szt.
PT	Twarożek (mleko)(20g) ogórek (15g) rzodkiewka (10g) szczypiorek (5g) weka (pszenica)(50g) z masłem (mleko)(8g) miód (10g) Kakao (mleko)(200ml)	Buleczka budyniowa -w/wł. (pszenica, jaja, mleko)(60g)	Krem z dyni z grzankami zielowymi (gluten pszenny, seler)(250ml) Kotlet rybny (gluten pszenny, jaja, ryba) (70g) ziemniaczki puree (mleko) (130g) marchewka baby z sezamem (sezam)(50g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Owoc sezonowy 80g/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 zielenina : natka pietruszki i koperek.

Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.

„SmaczneGo „ Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

