



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 12-16.09.2022

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	Pieczycywo pszenne (pszenica)(50g) masło (mleko)(8g) kiełbasa krakowska (20g) pomidor(20g) papryka (15g) szczypiorek (5g) Herbata zielona (200ml)	Deser jogurtowo chałwowy z wiśniami (mleko, sezam) (120g)	Zupa cebulowa z grzankami ziołowymi (gluten, mleko, seler)(250 ml) Pulpety w sosie śliwkowym (gluten, mleko, jaja)(70g) kasza bulgur (gluten)(130g) surówka colesław (60g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Smarowidło drobiowe- wyrób własny(20g) ogórek (20g) kiełki (5g) masło (mleko)(8g) pieczywo pszenne, żytnie i razowe (50g) Bawarka (mleko)(200g)	Buleczka z owocami (gluten pszemny, mleko, jaja)- wypiek własny (60g)	Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, mleko, seler)(250ml) Jajko sadzone (jaja)(1 szt.) ziemniaczki z koperkiem (130g) mizeria (mleko)(60g) Lemoniada (200ml)	Owoc sezonowy 1 szt./ 80g
ŚR	Pieczycywo pszenne, orkiszowe i żytnie (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) bazyliowe pesto z sera żółtego (mleko) (20g) rzodkiewka(10g) papryka (20g) sałata(5g) konfitura owocowa (10g) Herbata malinowa (200ml)	Sernik z galaretką (mleko, jaja)(60g)	DZIEŃ AZJATYCKI - ZUPA TOM KHA (seler)(250 ml) Wieprzowina w sosie słodko kwaśnym z warzywami i ryżem (250g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Arbuz (150g)
CZW	Owsianka na mleku orzechowym (owies, mleko, orzechy)(200ml) Pieczycywo pszenne(gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) schab pieczony (20g) pomidor(20g) ogórek (10g) szczypiorek (5g) Herbata z cytryną (200ml)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Zupa koperkowa z ryżem (mleko, seler)(250ml) Pałka z kurczaka (60g) ziemniaki puree (mleko)(130g) fasolka szparagowa (60g) Woda źródlana z owocami (200 ml)	Owoc sezonowy 1 szt./ 80g
PT	Weka (gluten) (50g) z masłem (mleko)(8g) hummus (15g) rzodkiewka i szczypiorek (15g) pasta z tuńczyka (ryba)(15g) Herbata z syropem z agawy(200ml)	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi i z orzechami - w/wł (orzechy)(2 szt.)	Zupa kalafiorowa (mleko, seler) (250ml) Pierogi leniwe z bułeczką tartą (gluten pszemny, mleko, jaja) (180g) surówka z marchewki (70g) Kompot śliwkowy (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 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

