



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 26-30.09.2022

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	<p>Pieczywo pszenne i wielozłazmiste (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) kielbasa krakowska (20g) pomidor (20g) ogórek (10g) szczypiorek(5g)</p> <p>Herbata ziołowa (200g)</p>	<p>Koktajl owocowy, biszkopty 2 szt. (pszenica, jaja) (150g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Drobiecwe medaliony w sosie koperkowym (gluten, mleko, jaja)(70g) kasza jęczmienna (jęczmień)(130g) surówka z kiszzonego ogórka (60g)</p> <p>Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Nektaryna 1 szt.</p>
WT	<p>Jajecznica ze szczypiorkiem (jaja)(50g) pomidory malinowe (20g) masło (mleko)(8g) weka (pszenica)(50g)</p> <p>Herbata z cytryną (200ml)</p>	<p>Legumina czekoladowa z bakaliami (pszenica, mleko, orzechy)(150g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Stripsy z kurczaka (60g) ziemniaczki puree (mleko) (130g) surówka z pora i jabłka z sosem majonezowym (jaja)(60g)</p> <p>Cytrynada (200ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
ŚR	<p>Zupa mleczna z makaronem literki (pszenica, jaja, mleko)(200ml) Pieczywo pszenne, orkiszowe i graham (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) pasta z wędzonej makreli (jaja, ryba)(20g) ser żółty (mleko)(10g) papryka (20g) sałata mix (5g)</p> <p>Herbata malinowa (200ml)</p>	<p>Ciasto marchewkowe (pszenica, mleko, jaja)(60g)</p>	<p>DZIEŃ CZESKI - ZUPA CZOSNKOWA Z GRZANKAMI (pszenica, mleko, seler)(250 ml)</p> <p>Gulasz wieprzowy z knedlikami (pszenica, mleko, jaja)(190g) surówka z modrej kapusty (60g)</p> <p>Woda źródlana z owocami (200 ml)</p>	<p>Banan 1/2 szt. Wafle ryżowe 1 szt.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne (pszenica)(50g) masło (mleko)(8g) pyzdra schabowa (20g) papryka (20g) ogórek kiszony (15g) szczypiorek (5g)</p> <p>Herbata pomarańczowa (200ml)</p>	<p>Deser twarogowy z truskawkami (mleko)(150g)</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami (seler)(250ml)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem z sosem jogurtowym (mleko)(220g) gryzak z marchewki (30g)</p> <p>Kompot brzoskwiniowo gruszkowy (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 1 szt./80g</p>
PI	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (gluten) (50g) z masłem (mleko)(8g) pasztet warzywny (20g) papryka (20g) rzodkiewka (10g) szczypiorek (5g) marmolada owocowa - w/wł (10g)</p> <p>Herbata z syropem z agawy(200ml)</p>	<p>Rogaliki ze śliwką (pszenica, jaja)(1 szt.)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler) (250ml)</p> <p>Kotlet jajeczny z prażonym słonecznikiem (pszenica, jaja) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) marchewka z groszkiem (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011
 Wszystkie produkty mięsne i drobiecwe przygotowywane są w piecu konwekcyjnym.
 Do każdej zupy dodawana jest zielecina : 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

