



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 12-16.09.2022

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

	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10- 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	<p>Pieczony pszenne (pszenica) (50g) masło roślinne (8g) kiełbasa krakowska (20g) pomidor(20g) papryka (15g) szczypiorek (5g)</p> <p>Herbata zielona (200ml)</p>	<p>Deser jogurtowo chatkowy z wiśniami (soja, sezam) (120g)</p>	<p>Zupa cebulowa z grzankami ziołowymi (gluten, seler) (250 ml)</p> <p>Pulpety w sosie śliwkowym (gluten, jaja) (70g) kasza bulgur (gluten) (130g) surówka colesław (60g)</p> <p>Kompot wielowocowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT	<p>Smarowidło drobiowe- wyrób własny(20g) ogórek (20g) kiełki (5g) masło roślinne(8g) pieczywo pszenne, żytnie i razowe (50g)</p> <p>Bawarka z mlekiem roślinnym(200g)</p>	<p>Buteczka z owocami (gluten pszeniny, jaja) - wypiek własny (60g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, seler) (250ml)</p> <p>Jajko sadzone (jaja) (1 szt.) ziemniaczki z koperkiem (130g) mizeria z jogurtem roślinnym (60g)</p> <p>Lemoniada (200ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 1 szt./ 80g</p>
ŚR	<p>Pieczony pszenne, orkiszowe i żytnie (gluten) (50g) z masłem roślinnym (8g) bazyliowe pesto z sera żółtego roślinnego (soja) (20g) rzodkiewka (10g) papryka (20g) sałata(5g) konfitura owocowa (10g)</p> <p>Herbata malinowa (200ml)</p>	<p>Sernik z galaretką (soja, jaja) (60g)</p>	<p>DZIEŃ AZJATYCKI - ZUPA TOM KHA (seler) (250 ml)</p> <p>Wieprzowina w sosie słodko kwaśnym z warzywami i ryżem (250g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p>Arbuz (150g)</p>
CZW	<p>Owsianka na mleku orzechowym roślinnym (owies, orzechy) (200ml)</p> <p>Pieczony pszenne (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) schab pieczony (20g) pomidor(20g) ogórek (10g) szczypiorek (5g)</p> <p>Herbata z cytryną (200ml)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem (150g)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (seler) (250ml)</p> <p>Pałka z kurczaka (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) fasolka szparagowa (60g)</p> <p>Woda źródlana z owocami (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 1 szt./ 80g</p>
PT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) hummus (15g) rzodkiewka i szczypiorek (15g) pasta z tuńczyka (ryba) (15g)</p> <p>Herbata z syropem z agawy(200ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi i z orzechami - w/wł. (orzechy) (2 szt.)</p>	<p>Zupa kalafiorowa (seler) (250ml)</p> <p>Pierogi leniwe z bułeczką tartą (pszenica, soja, jaja) (180g) surówka z marchewki (70g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</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 koperk.
 Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.
 „SmaczneGo „, Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

