



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 19-23.09.2022

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>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem roślinnym(8g) pasta jajeczna (jaja) (20g) rzodkiewka (15g) ogórek kiszony (15g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z fruzeliną wiśniową (150ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) (250 ml)</p> <p>Gulasz z szynki (60g) kasza gryczana (130g) surówka z pieczonych buraczków (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Ser żółty roślinny (20g) papryka (15g) pomidor (20g) szczypiorek (5g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Stupki warzywne z dipem ziołowym (80g)</p>	<p>Krem z marchewki z pestkami dyni (seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet mielony drobiowy (pszenica, jaja) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) warzywa na parze z sezamem (sezam) (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Śliwki 80g</p>
ŚR	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) kiełbasa żywiecka (20g) rzodkiewka (15g) ogórek (15g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym (soja) (150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ GRECKI</p> <p>Zupa Fakes (seler) (250 ml) Gyros (60g) z ryżem curry (130g) tzatziki (60g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 80g / 1 szt.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) szynka wieprzowa (20g) pomidor (20g) rukola, kielki i szczypiorek (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Chałka z kremem miodowym (pszenica, jaja) (60g)</p>	<p>Barszcz czerwony (seler) (250ml)</p> <p>Pierogi z serem i ziemniakami polane śmietanką (pszenica, soja, jaja) (190g) surówka z marchewki (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) twarożek almette w/wł. (soja) (20g) konfitura - wyrób własny (15g)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Jabłko pieczone pod bakaliową pierzynką (gluten, orzechy) 1 szt.</p>	<p>Krupnik jęczmienny (jęczmień, seler) (250ml)</p> <p>Paluszki rybne (pszenica, jaja, ryba) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kiszonej kapusty (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy (200 ml)</p>	<p>1/2 Pomarańczy i flipsy kukurydziane 2 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 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

