



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 26-30.09.2022

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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE<br>20-25% energii  | II ŚNIADANIE<br>10- 15 % energii  | OBIAD<br>30-35 % energii  | PODWIECZOREK<br>15 % energii       |
|-------|--|---|---|------------------------------------|
| PON   | Pieczycywo pszenne i wieloziarniste ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem roślinnym (8g) kielbasa krakowska (20g) pomidor (20g) ogórek (10g) szczypiorek(5g)<br><br>Herbata ziołowa (200g)   | Koktajl owocowy, biszkopty 2 szt. ( <b>pszenica, jaja</b> ) (150g)        | Zupa jarzynowa z ziemniakami ( <b>seler</b> )(250 ml)<br><br>Drobieżowe medaliony w sosie koperkowym ( <b>gluten, jaja</b> )(70g) kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> )(130g) surówka z kiszzonego ogórka (60g)<br><br>Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 ml) | Nektaryna 1 szt.                   |
| WT    | Jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> )(50g) pomidory malinowe (20g) masło roślinne(8g) weka ( <b>pszenica</b> )(50g)<br><br>Herbata z cytryną (200ml)   | Legumina czekoladowa z bakaliami ( <b>pszenica, soja, orzechy</b> )(150g) | Bulion warzywny z makaronem ( <b>pszenica, jaja, seler</b> ) (250ml)<br><br>Stripsy z kurczaka (60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka z pora i jabłka z sosem majonezowym ( <b>jaja</b> )(60g)<br><br>Cytrynada (200ml)                           | Jabłko 1 szt.                      |
| ŚR    | Zupa mleczna z makaronem literki ( <b>pszenica, jaja</b> )(200ml) Piezycywo pszenne, orkiszowe i graham ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem roślinnym (8g) pasta z wędzonej makreli ( <b>jaja, ryba</b> )(20g) ser żółty ( <b>soja</b> ) (10g) papryka (20g) sałata mix (5g)<br><br>Herbata malinowa (200ml) | Ciasto marchewkowe ( <b>pszenica, jaja</b> )(60g)                         | DZIEŃ CZESKI - ZUPA CZOSNKOWA Z GRZANKAMI ( <b>pszenica, seler</b> )(250 ml)<br><br>Gulasz wieprzowy z knedlikami ( <b>pszenica, jaja</b> )(190g) surówka z modrej kapusty (60g)<br><br>Woda źródlana z owocami (200 ml)                                | Banan 1/2 szt. Wafle ryżowe 1 szt. |
| CZW   | Pieczycywo pszenne ( <b>pszenica</b> )(50g) masło roślinne (8g) pyzdra schabowa (20g) papryka (20g) ogórek kiszony (15g) szczypiorek (5g)<br><br>Herbata pomarańczowa (200ml)  | Deser twarogowy z truskawkami ( <b>soja</b> )(150g)                       | Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami ( <b>seler</b> )(250ml)<br><br>Ryż zapiekany z jabłkiem z sosem jogurtowym roślinnym (220g) gryzak z marchewki (30g)<br><br>Kompot brzoskwiniowo gruszkowy (200 ml)   | Owoc sezonowy 1 szt./80g           |
| PT    | Pieczycywo pszenne i żytnie ( <b>gluten</b> ) (50g) z masłem roślinnym (8g) paszтет warzywny (20g) papryka (20g) rzodkiewka (10g) szczypiorek (5g) marmolada owocowa - w/wł (10g)<br><br>Herbata z syropem z agawy(200ml)  | Rogaliki ze śliwką ( <b>pszenica, jaja</b> )(1 szt.)                      | Zupa pomidorowa z ryżem ( <b>seler</b> ) (250ml)<br><br>Kotlet jajeczny z prażonym słonecznikiem ( <b>pszenica, jaja</b> ) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) marchewka z groszkiem (60g)<br><br>Kompot wieloowocowy (200 ml)                           | Gruszka 1 szt.                     |

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011  
Wszystkie produkty mięsne i drobieżowe 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

