

# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 05-09.09.2022

DIETA WEGE 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	Chrupki żytnie na mleku ( <b>mleko</b> )(200ml) Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> )(50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) wędlina wegetariańska (20g) papryka(10g) pomidor(20g)  Herbata z miodem (200 ml)	Jogurt owocowy ( <b>mleko</b> )(150g) paluchy kukurydziane 2 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> )(250 ml)  Pampuchy z sosem pieczarkowym ( <b>gluten, jaja, mleko</b> )(190g) pieczone buraczki (60g)  Sok wieloowocowy z wodą źródlaną (200 ml)	Śliwka 1 szt.
WT	Ser żółty( <b>mleko</b> )(20g) pieczywo mieszcane( <b>mąka pszenna, orkiszowa i żytnia, sezam, orzechy</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (8g) pomidor(10g) ogórek(15g) szczypiorek(5g) konfitura wieloowocowa (10g)  Karob z mlekiem ( <b>mleko</b> )(200ml)	Shake brzoskwiniowy ( <b>mleko</b> )(150ml) ciasteczko owsiane ( <b>owies</b> ) 1 szt.	Zupa wiejska ( <b>seler</b> ) (250 ml)  Gryczotto z marynowanym tofu z warzywami ( <b>soja</b> )(200g) ogórek kiszony (50g)  Kompot wieloowocowy (200 ml)	Jabłko 1 szt.
ŚR	Truskawkowa kasza manna ( <b>pszenica, mleko</b> )(200ml) Chleb żytni i graham ( <b>gluten</b> )(50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) jajecznica z wędliną wegetariańską ( <b>mleko, jaja</b> )(30g) pomidor (20g) szczypiorek (5g)  Herbata czarna z imbirem(200 ml)	Babka piaskowa z bakaliami - w/wł. ( <b>pszenica, jaja, orzechy</b> )(60g)	ŚRODA TEMATYCZNA - DZIEŃ WŁOSKI  Zupa Minestrone ( <b>mleko, seler</b> )(250ml) wegańskie spaghetti bolognese ( <b>pszenica, jaja</b> )(20g)  Kompot śliwkowy (200 ml)	Owoc sezonowy 80g/1 szt.
CZW	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> na zakwasie ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) pasta z białej fasoli z suszonym pomidorem i migdałami ( <b>orzechy</b> )(15g) kielbasa wegetariańska (15g) papryka (20g) ogórek (10g)  Herbata z cytryną (200 ml)	Bananowy pudding ryżowy z gorzką czekoladą i wiórkami kokosowymi ( <b>mleko</b> )(150g)	Bulion warzywny z makaronem ( <b>gluten, jaja, seler</b> )(250ml)  Stripsy wegetariańskie w chrupiącej panierce ( <b>gluten, jaja</b> )(70g) z ryżem curry (130g) surówka z modrej kapusty (50g)  Woda źródłana z cząstkami owoców (200ml)	Gruszka 1 szt.
PI	Twarożek ( <b>mleko</b> )(20g) ogórek (15g) rzodkiewka (10g) szczypiorek (5g) weka ( <b>pszenica</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) miód (10g)  Kakao ( <b>mleko</b> )(200ml)	Buleczka budyniowa -w/wł. ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> )(60g)	Krem z dyni z grzankami ziołowymi ( <b>gluten pszenny, seler</b> )(250ml)  Kotlet wegetariański ( <b>pszenica, jaja</b> )(70g) ziemniaczki puree ( <b>mleko</b> )(130g) marchewka baby z sezamem ( <b>sezam</b> )(50g)  Kompot wiśniowy (200 ml)	Owoc sezonowy 80g/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.

„SmacznieGo” „Elżbieta Witzczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

