

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 01 -02.09.2022

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				
WT				
ŚR				
CZW	<p>Buleczki śniadaniowe (gluten)(40g) z masłem (mleko)(8g) hummus z pieczonym bakłażanem (20g) ogórek kiszony (20g) szczypiorek (5g)</p> <p>Herbata z pigwy (200 ml)</p>	<p>Deser jogurtowy z owocami i galaretką (mleko)(150g)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem (mleko, seler)(250ml)</p> <p>Gołąbki z pieczarkami (120g) ziemniaki puree (mleko)(100g) surówka z pora (60g)</p> <p>Woda źródlana z listkami mięty (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 1 szt./80g</p>
PI	<p>Pieczewo pszenne i żytnie (50g) z masłem (mleko)(8g) paprykarz wegetariański (20g) ½ jajka, pomidor malinowy (20g) kiełki (5g)</p> <p>Herbata gruszkowa (200ml)</p>	<p>Kulki mocy - w/wł (orzechy)(60g)</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (jęczmień, seler)(250ml)</p> <p>Makaron ze szpinakiem, serem feta i z prażonymi pestkami słonecznika (mleko, pszenica, jaja) (250g)</p> <p>Kompot jabłkowy (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 zieleń: natka pietruszki i koperek.

Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.

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