



## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 12-16.09.2022

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 25% energii	II ŚNIADANIE 10-15% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PON	Pieczycywo pszenne ( <b>pszenica</b> )(50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) kielbasa wegetariańska (20g) pomidor(20g) papryka (15g) szczypiorek (5g)  Herbata zielona (200ml)	Deser jogurtowo chałwowy z wiśniami ( <b>mleko</b> , <b>sezam</b> ) (120g)	Zupa cebulowa z grzankami ziołowymi ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>seler</b> )(250 ml)  Pulpety warzywne w sosie śliwkowym ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> )(70g) kasza bulgur ( <b>gluten</b> )(130g) surówka colesław (60g)  Kompot wielooowocowy (200 ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Smarowidło wegetariańskie - wyrób własny(20g) ogórek (20g) kielki (5g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) pieczywo <b>pszenne</b> , <b>żytnie i razowe</b> (50g)  Bawarka ( <b>mleko</b> )(200g)	Budeczka z owocami ( <b>gluten</b> <b>pszenny</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> )- wypiek własny (60g)	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>gluten</b> , <b>mleko</b> , <b>seler</b> )(250ml)  Jajko sadzone ( <b>jaja</b> )(1 szt.) ziemniaczki z koperkiem (130g) mizeria ( <b>mleko</b> )(60g)  Lemoniada (200ml)	Owoc sezonowy 1 szt./80g
ŚR	Pieczycywo pszenne, orkiszowe i żytnie ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) bazyliowe pesto z sera żółtego ( <b>mleko</b> ) (20g) rzodkiewka(10g) papryka (20g) sałata(5g) konfitura owocowa (10g)  Herbata malinowa (200ml)	Sernik z galaretką ( <b>mleko</b> , <b>jaja</b> )(60g)	DZIEŃ AZJATYCKI - ZUPA TOM KHA ( <b>seler</b> )(250 ml)  Kotleciki sojowe w sosie słodko kwaśnym z warzywami i ryżem ( <b>jaja</b> , <b>soja</b> )(250g)  Kompot wiśniowy (200 ml)	Arbuz (150g)
CZW	Owsianka na mleku orzechowym ( <b>owies</b> , <b>mleko</b> , <b>orzechy</b> )(200ml)  Pieczycywo pszenne ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) hummus (20g) pomidor(20g) ogórek (10g) szczypiorek (5g)  Herbata z cytryną (200ml)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Zupa koperkowa z ryżem ( <b>mleko</b> , <b>seler</b> )(250ml)  Burgery z tofu, marchewki i pora ( <b>soja</b> )(60g) ziemniaki puree ( <b>mleko</b> )(130g) fasolka szparagowa (60g)  Woda źródlana z owocami (200 ml)	Owoc sezonowy 1 szt./80g
PI	Weka ( <b>gluten</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) hummus (15g) rzodkiewka i szczypiorek (15g) pasta wegetariańska (15g)  Herbata z syropem z agawy(200ml)	Wafle ryżowe z powidłami śliwkowymi i z orzechami - w/wł ( <b>orzechy</b> )(2 szt.)	Zupa kalafiorowa ( <b>mleko</b> , <b>seler</b> ) (250ml)  Pierogi leniwe z budeczką tartą ( <b>gluten pszenny</b> , <b>mleko</b> , <b>jaja</b> ) (180g) surówka z marchewki (70g)  Kompot śliwkowy (200 ml)	Banan 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 zieleń: natka pietruszki i koperek.

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

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

