



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 19-23.09.2022

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	<p>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) pasta jajeczna (jaja, mleko) (20g) rzodkiewka (15g) ogórek kiszony (15g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt z frużeliną wiśniową (mleko) (150ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) (250 ml)</p> <p>Gulasz warzywny (60g) kasza gryczana (130g) surówka z pieczonych buraczków (60g)</p> <p>Kompot wielooowocowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Ser żółty "salami" (mleko) (20g) papryka (15g) pomidor (20g) szczypiorek (5g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g)</p> <p>Herbata wielooowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Stupki warzywne z dipem ziołowym (mleko) (80g)</p>	<p>Krem z marchewki z pestkami dyni (seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet mielony wegetariański (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 (mleko) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) wędlina wegetariańska (20g) rzodkiewka (15g) ogórek (15g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym (mleko) (150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ GRECKI</p> <p>Zupa Fakes (seler) (250 ml) Gyros wegetariański (60g) z ryżem curry (130g) tzatziki (mleko) (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 (mleko) (8g) roślinna kiełbaska (20g) pomidor (20g) rukola, kielki i szczypiorek (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Chałka z kremem miodowym (pszenica, mleko, jaja) (60g)</p>	<p>Barszcz czerwony (mleko, seler) (250ml)</p> <p>Pierogi z serem i ziemniakami polane śmietanką (pszenica, mleko, 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 (mleko) (8g) twarożek almette w/wł. (mleko) (20g) konfitura - wyrób własny (15g)</p> <p>Kakao z mlekiem (mleko) (200 ml)</p>	<p>Jabłko pieczone pod bakaliową pierzynką (gluten, mleko, orzechy) 1 szt.</p>	<p>Krupnik jęczmienny (jęczmień, seler) (250ml)</p> <p>Paluszki wegetariańskie (pszenica, jaja) (60g) puree ziemniaczane (mleko) (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.
 „SmacznoGo” Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

