



## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 26-30.09.2022

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	Pieczywo pszenne i wieloziarniste ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) pasta z fasoli (20g) pomidor (20g) ogórek (10g) szczypiorek(5g)  Herbata ziołowa (200g)	Koktajl owocowy, biszkopty 2 szt. ( <b>pszenica, jaja</b> ) (150g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami ( <b>seler</b> )(250 ml)  Wegańskie medaliony w sosie koperkowym ( <b>gluten, mleko, jaja</b> )(70g) kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> )(130g) surówka z kiszzonego ogórka (60g)  Kompot jabłkowo-śliwkowy (200 ml)	Nektaryna 1 szt.
WT	Jajecznica ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> )(50g) pomidory malinowe (20g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) weka ( <b>pszenica</b> )(50g)  Herbata z cytryną (200ml)	Legumina czekoladowa z bakaliami ( <b>pszenica, mleko, orzechy</b> )(150g)	Bulion warzywny z makaronem ( <b>pszenica, jaja, seler</b> ) (250ml)  Stripsy sojowe ( <b>soja</b> )(60g) ziemniaczki puree ( <b>mleko</b> ) (130g) surówka z pora i jabłka z sosem majonezowym ( <b>jaja</b> )(60g)  Cytrynada (200ml)	Jabłko 1 szt.
ŚR	Zupa mleczna z makaronem literki ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> )(200ml) Pieczywo pszenne, orkiszowe i graham ( <b>gluten</b> )(50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) pasta z pieczonych warzyw (20g) ser żółty ( <b>mleko</b> )(10g) papryka (20g) salata mix (5g)  Herbata malinowa (200ml)	Ciasto marchewkowe ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> )(60g)	DZIEŃ CZESKI - ZUPA CZOSNKOWA Z GRZANKAMI ( <b>pszenica, mleko, seler</b> )(250 ml)  Gulasz warzywny z knedlikami ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> )(190g) surówka z modrej kapusty (60g)  Woda źródlana z owocami (200 ml)	Banan 1/2 szt. Wafle ryżowe 1 szt.
CZW	Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> )(50g) masło ( <b>mleko</b> )(8g) wędlina wegetariańska (20g) papryka (20g) ogórek kiszony (15g) szczypiorek (5g)  Herbata pomarańczowa (200ml)	Deser twarogowy z truskawkami ( <b>mleko</b> )(150g)	Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami ( <b>seler</b> )(250ml)  Ryż zapiekany z jabłkiem z sosem jogurtowym ( <b>mleko</b> )(220g) gryzak z marchewki (30g)  Kompot brzoskwiniowo gruszkowy (200 ml)	Owoc sezonowy 1 szt./80g
PT	Pieczywo pszenne i żytnie ( <b>gluten</b> ) (50g) z masłem ( <b>mleko</b> )(8g) pasztet warzywny (20g) papryka (20g) rzodkiewka (10g) szczypiorek (5g) marmolada owocowa - w/wł (10g)  Herbata z syropem z agawy(200ml)	Rogaliki ze śliwką ( <b>pszenica, jaja</b> )(1 szt.)	Zupa pomidorowa z ryżem ( <b>mleko, seler</b> ) (250ml)  Kotlet jajeczny z prażonym słonecznikiem ( <b>pszenica, jaja</b> )(60g) ziemniaki z koperkiem (130g) marchewka z groszkiem (60g)  Kompot wieloowocowy (200 ml)	Gruszka 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 koperk.

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

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

