



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 17-21.10.2022

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	<p>Pieczywo pszenne (pszenica)(50g) z masłem (mleko)(8g) ser żółty (mleko)(20g) ogórek, rzodkiewka (30g) miód (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Kisiel z owocami z granolą (gluten, orzechy)(150ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa ziemniakami (mleko, seler) (250 ml)</p> <p>Pieczonka rzymska w sosie pieczeniowym (pszenica, jaja)(70g) kasza jęczmienna (jęczmień)(120g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Malinowa zupa mleczna z makaronem (pszenica, mleko, jaja) (200ml) kielbasa krakowska (20g) papryka (15g) pomidor (15g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto)(50g) masło (mleko)(8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Deser twarogowy z musem owocowym (mleko)(150g)</p>	<p>Krem warzywny z groszkiem ptysiowym (pszenica, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Patka z kurczaka (70g) ryż z soczewicą (120g) surówka z pora i jabłka (60g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Pomarańcza 1/2 szt. i flipy kukurydziane (20g)</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) twarożek z suszonym pomidorem (mleko)(20g) rukola (15g) powidła śliwkowe - w/wł. (10g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Parówka w cieście drożdżowym - w/wł. (pszenica, mleko, jaja)(80g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ WŁOSKI</p> <p>Zupa MINESTRONE (seler)(250ml) Makaron ze szpinakiem z fetą i z prażonym słonecznikiem (pszenica, mleko, jaja)(130g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło (mleko)(8g) szyneczka wieprzowa (20g) ogórek kiszony, mix sałat i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata gruszkowo jabłkowa (200 ml)</p>	<p>Jogurt "Serduszko" (mleko)(130g)</p>	<p>Jesienna zupa jarzynowa z fasolą (seler)(250ml)</p> <p>Świeżonka wieprzowa z warzywami (130g) kopytka (pszenica, jaja)(120g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem (mleko)(8g) pasta jajeczna (jaja)(20g) pasta z fasoli (15g) pomidor i szczypiorek (25g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Muffinka z gorzką czekoladą z orzechami i z wiśniami - w/wł. (mleko, orzechy) 1 szt.</p>	<p>Krupnik ryżowy (seler)(250ml)</p> <p>Stripsy z miruny (pszenica, mleko, jaja, ryba)(60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kapusty kiszzonej (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy(200 ml)</p>	<p>Śliwki 80g/ 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 zielenina : natka pietruszki i koperek.
Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.

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

