



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 03-07.10.2022

DIETA BEZ NABIAŁU 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 żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem roślinnym (8g) sałatka jajeczna (jaja) (20g) pomidor i szczypiorek (25g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Kisiel z wiśniami (150ml)</p>	<p>Zupa Shrekowa z ziemniakami (seler) (250 ml)</p> <p>Gulasz drobiowy (70g) ryż paraboliczny (120g) surówka z marchewki i jabłka (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT	<p>Kiełbaska na gorąco (1 szt.) sos pomidorowy - w/wł. (10g) ogórek kiszony (20g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Muffinki cytrynowe (jaja) (60g)</p>	<p>Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (pszenica, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Makaron z serem roślinnym z sosem truskawkowym (pszenica, soja, jaja) (250g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Ślizki 80g/1 szt.</p>
ŚR	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) pasta mięsna (20g) pasta twarogowa (soja) (20g) rzodkiewka (15g) papryka (15g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Deser straciatella z bakaliami (soja, orzechy) (80g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ POLSKI</p> <p>Żurek z ziemniakami (gluten, seler) (250 ml) kapusta z kiełbasą śląską (120g) ziemniaki pieczone (130g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 80g / 1 szt.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) salami (20g) pomidor, ogórek i szczypiorek (35g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (żyto, jęczmień) (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z owocami (60g)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Pyzy z mięsem okraszone cebulką (pszenica, jaja) (190g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1/2 szt. podptomyk (pszenica)</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) ser żółty bez deka mleka (20g) hummus z suszonym pomidorem - wyrób własny (15g) ogórek, rzodkiewka, kiełki (30g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z masłem orzechowym (orzechy) 1 szt.</p>	<p>Zupa grochowa (seler) (250ml)</p> <p>Pulpety rybne w sosie jogurtowym roślinnym (pszenica, jaja, ryba) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) warzywa na parze (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 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 zieleńka: 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

