

## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 10-14.10.2022

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
PN	Twarożek na słodko (soja)(20g) pieczywo mieszane( <b>pszenica, orkisz i żyto</b> ) (50g) z masłem roślinnym(8g) marmolada niskosłodzona (20g)  Herbata ziołowa (200ml)	Koktajl owocowy (150ml) z biskoptami ( <b>pszenica, jaja</b> )(2 szt.)	Kapuśniak z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (250 ml)  Bitki wieprzowe w sosie własnym (60g) kasza gryczana (130g) surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i z zieloną pietruszką (60g)  Lemoniada z listkami mięty ( 200ml)	Gruszka 1 szt.
WT	Truskawkowe mleko roślinne z kaszą manną( <b>pszenica</b> )(200g) polędwica sopočka (20g) ogórek i rzodkiewka (30g) buteczki śniadaniowe ( <b>pszenica</b> ) (50g) z masłem roślinnym (8g)  Herbata malinowa ( 200ml)	Tosty Hawajskie ( <b>pszenica</b> ) 1 szt.	Rosół z makaronem ( <b>pszenica , jaja , seler</b> )(250 ml)  Jajko sadzone ( <b>jaja</b> ) ( 60g) Ziemniaki (130g) mix salat z jogurtem roślinnym(60g)  Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)	Gruszka 1 szt.
ŚR	Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> na zakwasie (50g) z masłem roślinnym(8g) bazyliowe pesto z sera żółtego roślinnego( <b>soja</b> )(20g) papryka i kielki (25g)  Herbata z mlekiem roślinnym (200 ml)	Deser z twarogu roślinnego z kolorową galaretką( <b>soja</b> )(150g)	DZIEŃ MEKSYKAŃSKI: Krem z kukurydzy z popcornem ( <b>seler</b> ) (250 ml)  CHILI SIN CARNE z ryżem (250g)  Kompot jabłkowy z imbirem (200 ml)	Banan 1 szt.
CZW	Chleb żytni ( <b>pszenica, żyto</b> )(50g) z masłem roślinnym(8g) schab pieczony w ziołach - wypiek własny (20g) pomidor, ogórek i szczypiorek (35g)  Herbata owocowa (200 ml)	Czekoladowy budyń na mleku roślinnym z musem śliwkowym (150g)	Zupa pomidorowa z ryżem ( <b>seler</b> )(250 ml)  Kotlet drobiowy mielony ( <b>pszenica, jaja</b> )(60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka colesław (60g)  Napój wieloowocowy (200 ml)	Jabłko 1 szt.
PNT	Pieczywo pszenne( <b>pszenica</b> )(50g) masło roślinne (8g) paprykarz- wyrób własny ( <b>ryba, gorczyca</b> )(20g) pomidor (20g) miód (10g)  Herbata z cytryną ( 200 ml)	Pasztecik z serem i pieczarkami ( <b>pszenica, jaja</b> )(60g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami ( <b>seler</b> )(250 ml)  Naleśniki z serem roślinnym i brzoskwiniami z polewą z owoców leśnych( <b>pszenica, jaja</b> )(190g) surówka z marchewki i ananasa (60g)  Kompot wiśniowy (200 ml)	Śliwki 1 szt./80g

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