



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 17-21.10.2022

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 pszenne (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) ser żółty roślinny (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 (seler) (250 ml)</p> <p>Pieczeń 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 (soja, pszenica, jaja) (200ml) kiełbasa krakowska (20g) papryka (15g) pomidor (15g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p> | <p>Deser twarogowy z musem owocowym (soja) (150g)</p> | <p>Krem warzywny z groszkiem ptysiowym (pszenica, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Pałka 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 flipsy kukurydziane (20g)</p> |
| ŚR | <p>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) twarożek roślinny z suszonym pomidorem (soja) (20g) rukola (15g) powidła śliwkowe - w/wł. (10g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p> | <p>Parówka w cieście drożdżowym - w/wł. (pszenica, jaja) (80g)</p> | <p>Środa tematyczna: DZIEŃ WŁOSKI</p> <p>Zupa MINISTRONE (seler) (250ml) Makaron ze szpinakiem z serem roślinnym i z prażonym słonecznikiem (pszenica, soja, jaja) (130g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p> | <p>Banan 1 szt.</p> |
| CZW | <p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) szyneczka wieprzowa (20g) ogórek kiszony, mix sałat i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata gruszkowo jabłkowa (200 ml)</p> | <p>Jogurt owocowy roślinny (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> |
| PIT | <p>Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (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. (orzechy) 1 szt.</p> | <p>Krupnik ryżowy (seler) (250ml)</p> <p>Stripsy z miruny (pszenica, jaja, ryba) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kapusty kiszonej (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 zieleńka: natka pietruszki i kopernek.

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

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

