



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 24-28.10.2022

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) jajecznicą (jaja) (20g) papryka i szczypiorek (25g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z frużeliną wiśniową (150ml)</p>	<p>Zupa wiejska (seler) (250 ml)</p> <p>Potrąwka drobiowa z zielonym groszkiem i z marchewką (120g) makaron (pszenica, jaja) (130g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Melon 80g</p>
WT	<p>Płatki żytnie na mleku roślinnym (żyto) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (pszenica, orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) polędwica sopocka (20g) pomidor i ogórek (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Babeczki marchewkowe (pszenica, jaja) 1 szt.</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem (seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet brokułowy (pszenica, jaja) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z selera z rodzynkami (seler) (60g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
ŚR	<p>Ser żółty roślinny (soja) (10g) guacamole z twarogiem roślinnym (soja) (20g) rzodkiewka, papryka i sałata mix (30g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Bananowa kasza manna z bakaliami na mleku roślinnym (orzechy) (150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ AZJATYCKI</p> <p>Zupa TOM KHA (seler) (250 ml) Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ananasem i warzywami (120g) z ryżem curry (130g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Winogrona 80g</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) pasta mięsna - w/wł. (20g) pomidor, rukola i kiełki (30g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (żyto, jęczmień) (200 ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z pastą z pieczonego bakłażana i słupki z ogórka (pszenica) (60g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Schab pieczony w sosie pieczarkowym (80g) kasza gryczana (110g) surówka z kiszzonego ogórka z pestkami słonecznika (60g)</p> <p>Woda z cząskami owoców (200 ml)</p>	<p>Śliwka 1 szt./ 80g</p>
PIT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) hummus z warzywami (20g) ogórek kiszony (20g) dżem niskostodzony (15g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Koktajl owocowy z otrębami i chia (gluten) (150ml)</p>	<p>Krem z buraka (seler) (250ml)</p> <p>Dyniowe pierogi leniwe (pszenica, soja, jaja) (190g) surówka z białej kapusty (60g)</p> <p>Kompot jabłkowo gruszkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 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 kopernek.

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

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

