



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 03-07.10.2022

DIETA WEGE 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 (mleko) (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 warzywny (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 wegetariańska na gorąco (soja) (1 szt.) sos pomidorowy - w/wł. (10g) ogórek kiszony (20g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Muffinki cynamonowe (mleko, jaja) (60g)</p>	<p>Krem z dyni z groszkiem ptysiowym (pszenica, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Makaron z serem z sosem truskawkowym (pszenica, mleko, jaja) (250g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Śliwki 80g/ 1 szt.</p>
ŚR	<p>Płatki kukurydziane na mleku (mleko) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) pasta z pieczonych warzyw (20g) pasta twarogowa (20g) rzodkiewka (15g) papryka (15g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Deser straciatella z bakaliami (mleko, orzechy) (80g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ POLSKI</p> <p>Żurek wegetariański z ziemniakami (gluten, mleko, seler) (250 ml) kapusta z kiełbasą wegetariańską (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 (mleko) (8g) salami wegetariańskie (20g) pomidor, ogórek i szczypiorek (35g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (żyto, jęczmień, mleko) (200 ml)</p>	<p>Jogurt z owocami (mleko) (60g)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (mleko, pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Pyzy wegetariańskie okraszone cebulką (pszenica, jaja) (190g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1/2 szt. podpłomyk (pszenica)</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) ser żółty (mleko) (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 (mleko, orzechy) 1 szt.</p>	<p>Zupa grochowa (seler) (250ml)</p> <p>Pulpety sojowe w sosie jogurtowo-śmietanowym (pszenica, mleko, jaja, soja) (60g) puree ziemniaczane (mleko) (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 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

