

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 10-14.10.2022

DIETA WEGETARIAŃSKA 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>Twarożek na słodko (mleko)(20g) pieczywo mieszane(pszenica, orkisz i żyto) (50g) z masłem (mleko)(8g) marmolada niskosłodzona (20g)</p> <p>Herbata ziołowa (200ml)</p>	<p>Koktajl owocowy(mleko)(150ml) z biszkoptami (pszenica, jaja)(2 szt.)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (seler) (250 ml)</p> <p>Bitki wegetariańskie w sosie własnym (60g) kasza gryczana (130g) surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i z zieloną pietruszką (60g)</p> <p>Lemoniada z listkami mięty (200ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Truskawkowa zupa mleczna z kaszą manną(pszenica, mleko)(200g) wędlina wegetariańska (20g) ogórek i rzodkiewka (30g) bułeczki śniadaniowe (pszenica) (50g) z masłem (mleko)(8g)</p> <p>Herbata malinowa (200ml)</p>	<p>Tosty Hawajskie (pszenica, mleko) 1 szt.</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler)(250 ml)</p> <p>Jajko sadzone (jaja) (60g)</p> <p>ziemniaki puree (mleko) (130g) mix salat ze śmietaną (mleko)(60g)</p> <p>Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 1 szt./ 80g</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie (50g) z masłem (mleko)(8g) bazyliowe pesto z sera żółtego(mleko)(20g) papryka i kielki (25g)</p> <p>Herbata z mlekiem(mleko)(200 ml)</p>	<p>Deser twarogowy z kolorową galaretką (mleko)(150g)</p>	<p>DZIEŃ MEKSYKAŃSKI: Krem z kukurydzy z popcornem (seler) (250 ml)</p> <p>CHILI SIN CARNE z ryżem (250g)</p> <p>Kompot jabłkowy z imbirem (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
CZW	<p>Chleb żytni (pszenica, żyto)(50g) z masłem(mleko)(5g) pieczeń wegetariańska w ziołach - wypiek własny (20g) pomidor, ogórek i szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata owocowa (200 ml)</p>	<p>Czekoladowy budyń z musem śliwkowym (mleko)(150g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko)(250 ml)</p> <p>Kotlet sojowy (pszenica, soja, jaja)(60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka coleslaw (60g)</p> <p>Napój wielooowocowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PNT	<p>Pieczywo pszenne(pszenica)(50g) masło (mleko)(5g) paprykarz- wyrób własny (gorczyca)(20g) pomidor (20g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Pasztecik z serem i pieczarkami (pszenica, mleko, jaja)(60g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Naleśniki z serem i brzoskwiniami z polewą z owoców leśnych(pszenica, mleko, jaja)(190g) surówka z marchewki i ananasa (60g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p>Śliwki 1 szt./80g</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