



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 17-21.10.2022

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 pszenne (<b>pszenica</b>)(50g) z masłem (<b>mleko</b>)(8g) ser żółty (<b>mleko</b>)(20g) ogórek, rzodkiewka (30g) miód (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Kisiel z owocami z granolą (<b>gluten, orzechy</b>)(150ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa ziemniakami (<b>mleko, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Piecznia wegetariańska w sosie pieczeniowym (<b>pszenica, jaja</b>)(70g) kasza jęczmienna (<b>jęczmień</b>) (120g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Malinowa zupa mleczna z makaronem (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (200ml) kielbasa wegetariańska (20g) papryka (15g) pomidor (15g) pieczywo pszenno żytnie (<b>pszenica, żyto</b>)(50g) masło (<b>mleko</b>)(8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Deser twarogowy z musem owocowym (<b>mleko</b>)(150g)</p>	<p>Krem warzywny z groszkiem ptysiowym (<b>pszenica, jaja, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Wegetariański kotlet (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 flipy kukurydziane (20g)</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszenne, orkiszowe i razowe (<b>pszenica, orkisz, żyto</b>)(50g) masło (<b>mleko</b>)(8g) twaróg z suszonym pomidorem (<b>mleko</b>)(20g) rukola (15g) powidła śliwkowe - w/wł. (10g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Parówka wegetariańska w cieście drożdżowym - w/wł. (<b>pszenica, mleko, jaja, soja</b>)(80g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ WŁOSKI</p> <p>Zupa MINISTRONE (<b>seler</b>)(250ml) Makaron ze szpinakiem z fetą i z prażonym słonecznikiem (<b>pszenica, mleko, jaja</b>)(130g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło (<b>mleko</b>)(8g) pasztet wegetariański (20g) ogórek kiszony, mix sałat i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata gruszkowo jabłkowa (200 ml)</p>	<p>Jogurt "Serduszko" (<b>mleko</b>)(130g)</p>	<p>Jesienna zupa jarzynowa z fasolą (<b>seler</b>)(250ml)</p> <p>Gulasz po węgiersku wegetariański (130g) kopytka (<b>pszenica, jaja</b>)(120g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (<b>pszenica</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>)(8g) pasta jajeczna (<b>jaja</b>)(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. (<b>mleko, orzechy</b>) 1 szt.</p>	<p>Krupnik ryżowy (<b>seler</b>)(250ml)</p> <p>Stripsy wegetariańskie (<b>pszenica, mleko, jaja, ryba</b>)(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 zielenina : natka pietruszki i koperk.

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

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

