



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 24-28.10.2022

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>Pieczycywo żytnie i wieloziarniste (<b>gluten</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) jajecznicą (<b>jaja</b>) (20g) papryką i szczypiorek (25g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Jogurt z frużeliną wiśniową (<b>mleko</b>) (150ml)</p>	<p>Zupa wiejska (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Potrąwka wegetariańska z zielonym groszkiem i z marchewką (<b>mleko</b>) (120g) makaron (<b>pszenica, jaja</b>) (130g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Melon 80g</p>
WT	<p>Płatki żytnie na mleku (<b>żyto, mleko</b>) (200ml) Pieczycywo orkiszowe i razowe (<b>pszenica, orkisz, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) wędlna wegetariańska (20g) pomidor i ogórek (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Babeczki marchewkowe (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) 1 szt.</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Kotlet brokułowy (<b>pszenica, jaja</b>) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z selera z rodzynkami (<b>seler</b>) (60g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
ŚR	<p>Ser żółty "salami" (<b>mleko</b>) (10g) guacamole z twarożkiem (<b>mleko</b>) (20g) rzodkiewka, papryka i sałata mix (30g) pieczywo pszenno żytnie (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g)</p> <p>Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Bananowa kasza manna z bakaliami (<b>mleko, orzechy</b>) (150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ AZJATYCKI</p> <p>Zupa TOM KHA (<b>seler</b>) (250 ml) Tofu 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>Pieczycywo <b>pszenne i żytnie</b> (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) pasta warzywna - w/wł. (20g) pomidor, rukola i kielki (30g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (<b>żyto, jęczmień, mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z pastą z pieczonego bakłażana i słupki z ogórka (<b>pszenica</b>) (60g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (<b>pszenica, mleko, jaja, seler</b>) (250ml)</p> <p>Kotleciki sojowe w sosie pieczarkowym (<b>soja</b>) (80g) kasza gryczana (110g) surówka z kiszzonego ogórka z fetą (<b>mleko</b>) (60g)</p> <p>Woda z cząskami owoców (200 ml)</p>	<p>Śliwka 1 szt./ 80g</p>
PT	<p>Weka (<b>pszenica</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) hummus z warzywami (20g) ogórek kiszony (20g) dżem niskosłodzony (15g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Koktajl owocowy z otrębami i chia (<b>gluten</b>) (150ml)</p>	<p>Krem z buraka (<b>seler</b>) (250ml)</p> <p>Dyniowe pierogi leniwe (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (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 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

