



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 14-18.11.2022

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 | Pieczycywo pszenne (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) ser żółty (mleko) (10g) salami (10g) ogórek kiszony, pomidor (25g) Herbata z cytryną (200 ml) | Sonko ryżowe z pastą warzywną z prażonymi migdałami (60g) | Krupnik jęczmienny z ziemniakami (jęczmień, seler) (250ml) Makaron z serem z sosem truskawkowym (pszenica, mleko, jaja) (250g) Lemoniada (200 ml) | Jabłko 1 szt. |
| WT | Jajecznica (jaja) (20g) papryka, szczypiorek (25g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) Herbata wieloowocowa leśna (200 ml) | Jogurt z frużeliną wiśniową (mleko) (150g) | Zupa jarzynowa (seler) (250 ml) Gulasz drobiowy (70g) kasza gryczana (120g) surówka z marchewki (60g) Kompot wieloowocowy (200 ml) | Pomarańcza 1/2 szt. słomka ptysiowa (pszenica, jaja) |
| ŚR | Owsianka kakaowa na mleku (owies, mleko) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) pasta z fileta drobiowego w/wł (20g) rzodkiewka, ogórek, kiełki (35g) Herbata zielona (200 ml) | Kokosanki w/wł. (pszenica) (80g) | Środa tematyczna: DZIEŃ POLSKI Rosół z makaronem (gluten, jaja, seler) (250 ml) kotlet schabowy (pszenica, jaja) (80g) ziemniaki puree (mleko) (110g) duszone buraczki z chrzanem (60g) Woda z sokiem jabłkowym (200 ml) | Banan 1 szt. |
| CZW | Pieczycywo pszenne i żytnie (50g) masło (mleko) (8g) wędlina wieprzowa (20g) pomidor, papryka i rukola (35g) Kawa zbożowa z mlekiem (żyto, jęczmień, mleko) (200 ml) | Pomarańczowa legumina z bakaliami (pszenica, mleko, orzechy) (60g) | Zupa krem porowo-serowy (mleko, seler) (250ml) Gotąbki bez zawijania w sosie pomidorowym z ryżem (190g) surówka z kiszzonego ogórka (60g) Kompot śliwkowy (200 ml) | Winogrona (80g) |
| PT | Weka (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko) (20g) dżem niskosłodzony (10g) Herbata wiśniowa (200 ml) | Chlebek bananowy (pszenica) (60g) | Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler) (250 ml) Dukaty rybne z cebulką i koperkiem (pszenica, mleko, jaja, ryba) (60g) pieczone ziemniaki (130g) surówka coleslaw (60g) Napój jabłkowo malinowy (200 ml) | Gruszka 1 szt. |

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

