



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 07-11.11.2022

DIETA BEZ NABIAŁU 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 roślinnym (8g) pomidorowe pesto z sera żółtego roślinnego (soja)(10g) kielbasa żywiecka (10g) papryka i kiełki (20g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym na mleku roślinnym(150g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) (250 ml)</p> <p>Makaron z sosem bolognese (pszenica)(230g) gryzak z marchewki (20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Parówka (1 szt.) ogórek kiszony i pomidor (30g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto)(50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem roślinnym (żyto, jęczmień)(200 ml)</p>	<p>Pizza z warzywami (pszenica)(60g)- w/wł.</p>	<p>Zupa grochowa (seler)(250ml)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i twarogiem roślinnym z polewą owocową (soja)(250g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Kiwi 1 szt.</p>
ŚR	<p>Granola na mleku roślinnym (gluten, orzechy)(200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto)(50g) masło roślinne (8g) pasztecik drobiowo warzywny - w/wł. (20g) rukola, pomidor i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Salatka owocowa z jogurtem roślinnym z orzechami (orzechy)(150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ WĘGIERSKI</p> <p>Bogracz wegetariański z kluseczkami (pszenica, jaja, seler)(250 ml) Gulasz węgierski z szynki z warzywami (140g) kasza kuskus (pszenica)(110g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>1/2 Pomarańcza i biszkopty (pszenica, jaja) 2 szt.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto)(50g) masło roślinne (8g) pasta z tuńczyka z fasolą i kukurydzą (ryba)(20g) papryka, ogórek i szczypiorek(35g) miód (10g)</p> <p>Herbata ziołowa (200 ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z serkiem truskawkowym roślinnym (pszenica, soja)(50g)</p>	<p>Krem z marchewki i soczewicy z pestkami dyni (seler)(250 ml)</p> <p>Filet drobiowy w panierce kukurydzianej (jaja)(70g) pieczone ziemniaki (120) surówka z kapusty pekińskiej (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z serkiem truskawkowym roślinnym (pszenica, soja)(50g)</p>
PT				

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 zieleń: 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



Opracowano przez: Anna Gębka