



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 14-18.11.2022

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

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

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

