

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 21-25.11.2022

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	Kiełbaska na gorąco (1 szt.) z sosem pomidorowym (10g) papryka i ogórek (20g) pieczywo mieszane (pszenica, orkisz i żyto) (50g) z masłem roślinnym (8g) Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (gluten) (200ml)	Czekoladowy krem jaglany z wiśniami i bakaliami (orzechy) (150g)	Kapuśniak z ziemniakami (seler) (250 ml) Pulpety w sosie musztardowym (gorczyca) (60g) kasza jęczmienna (jęczmień) (130g) marchewka z groszkiem (60g) Lemoniada z listkami mięty (200ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Twarożek bazyliowy (soja) (20g) rzodkiewka i szczypiorek (20g) Pieczywo pszenne (pszenica) (50g) masło roślinne (8g) konfitura owocowa w/wł. (10g) Herbata malinowa (200ml)	Chałka z kremem miodowym z płatkami migdałów (pszenica, jaja) (60g)	Zupa szczawiowa z ryżem (seler) (250 ml) Makaron carbonara z boczkiem (pszenica, jaja) (190g) warzywa na parze (60g) Kompot jabłkowy z imbirem (200 ml)	Owoc sezonowy 1 szt./ 80g
ŚR	Ryżanka na mleku roślinnym truskawkowym (pszenica) (200g) Pieczywo pszenno-żytnie na zakwasie (pszenica, żyto) (50g) z masłem roślinnym (8g) kiełbasa krakowska (20g) papryka, ogórek i kiełki (25g) Herbata z mlekiem (mleko) (200 ml)	Koktajl bananowy (150ml) ciasteczko owsiane (owies, jaja) (2szt.)	DZIEŃ AMERYKAŃSKI: Kremowa zupa z kukurydzą i czosnkiem (seler) (250ml) Nuggetsy z kurczaka (60g) puree z batatami (130g) colesław z czerwonej kapusty (60g) Sok jabłkowy i woda źródlana (200 ml)	Gruszka 1 szt.
CZW	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, orkisz) (50g) z masłem roślinnym (8g) pasta z wędzonej makreli (j aia, ryba) -wyrób własny (20g) pomidor, ogórek kiszony i rukola (35g) Herbata owocowa (200 ml)	Ciasto jogurtowe ze śliwkami (pszenica, jaja) (60g)	Zupa cebulowa z grzankami (pszenica, seler) (250ml) Szarpana wieprzowina (60g) ryż z cieciorką (130g) mizeria z jogurtem roślinnym (60g) Napój wieloowocowy (200 ml)	Mandarynka 1 szt.
PT	Bułeczki śniadaniowe (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) ser żółty bez deka mleka (soja) (20g) pomidor, sałata i szczypiorek (25g) powidła śliwkowe (10g) Herbata z cytryną (200 ml)	Banan 1 szt./80g	Zupa pieczarkowa z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml) Jajko w sosie koperkowym (pszenica, jaja) (60g) ziemniaki (130) surówka z buraczków (60g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Drożdżówka z budyniem (pszenica, jaja) 60g

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