



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 28.11 - 02.12.2022

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
PN	Pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem roślinnym (8g) pasta jajeczna (jaja) (20g) pomidor, papryka, kielki (35g) miód (10g) Kakao z mlekiem (mleko) (200 ml)	Jogurt roślinny z musem truskawkowym (150ml)	Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250 ml) Gulasz z szynki (60g) kasza bulgur (pszenica) (130g) buraczki oprószone (pszenica) (60g) Kompot jabłkowo śliwkowy (200 ml)	Pomarańcza 1/2 i flipsy kukurydziane 2 szt.
WT	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) wędlina drobiowa (20g) hummus z suszonym pomidorem (15g) rzodkiewka, ogórek, szczypiorek (35g) Herbata wieloowocowa leśna (200 ml)	Buteczka z marmoladą owocową - w/wł. (pszenica, jaja) (60g)	Krem z białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika (seler) (250ml) Kotlet mielony z fileta drobiowego (pszenica, jaja) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) marchewka na ciepło (60g) Woda źródlana z sokiem wiśniowym (200 ml)	Jabłko 1 szt.
ŚR	Ser żółty (soja) (10g) sałatka jarzynowa (jaja, seler) (50g) ogórek kiszony (15g) pieczywo pszenne (pszenica) (50g) masło roślinne (8g) Herbata zielona (200 ml)	Orzechowy deser straciatella (orzechy) (150g)	Środa tematyczna: DZIEŃ WŁOSKI Włoska zupa z soczewicy (seler) (250ml) Makaron świderki z sosem bolońskie (pszenica, jaja) (250g) Lemoniada (200 ml)	Banan 1 szt.
CZW	Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) schab pieczony w ziołach - w/wł. (20g) pomidor, rukola i szczypiorek (30g) Bawarka z mlekiem roślinnym (200 ml)	Parówka z szynki w cieście drożdżowym - w/wł. (pszenica, jaja) (60g)	Grochówka z ziemniakami (seler) (250ml) Naleśniki z serem roślinnym (pszenica, soja, jaja) (180g) polewa brzoskwiniowa z jogurtem roślinnym (40g) gryzak z marchewki (30g) Kompot gruszkowo jabłkowy (200 ml)	Gruszka 1 szt.
PT	Weka (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) twarożek waniliowy (soja) (20g) dżem niskosłodzony (15g) Herbata z cytryną (200 ml)	Kisiel z jabłkiem (150g)	Barszcz Ukraiński z fasolą (seler) (250ml) Stripsy z miruny (pszenica, jaja, ryba) (60g) pieczone ziemniaczki (130g) surówka z kiszanej kapusty (60g) Napój jabłkowo malinowy (200 ml)	Słupki warzywne z dipem pomidorowym (100g)

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.

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

