



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 31.10-04.11.2022

DIETA BEZ NABIAŁU DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10-15 % energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	<p>Pieczycywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem roślinnym (8g) pasta drobiowa z suszonym pomidorem (20g) ogórek kiszony (15g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Buteczka z twarożkiem roślinnym (pszenica, jaja, soja) (60g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet mielony (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) buraczki na ciepło ze śmietanką roślinną (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT				
ŚR	<p>Ser żółty bez deka mleka (soja) (20g) papryka, pomidor i szczypiorek (30g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny owocowy (150g) sonko ryżowe 1 szt.</p>	<p>Krem cebulowy z pestkami słonecznika (seler) (250ml)</p> <p>Paluszki rybne (pszenica, ryba) (60g) ryż (130g) surówka z marchewki (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
CZW	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) kielbasa krakowska (20g) rzodkiewka i ogórek (30g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i śmietanką roślinną (150ml)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej (seler) (250ml)</p> <p>Polędwiczki drobiowe w sosie koperkowym (60g) kasza bulgur (pszenica) (130g) warzywa na parze z płatkami migdałów (orzechy) (60g)</p> <p>Woda i sok pomarańczowy (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 80g / 1 szt.</p>
PI	<p>Weka i pieczywo żytnie (pszenica, żyto) (50g) z masłem roślinnym (8g) pasztet z cukinii z marchewką i kaszą manną w/wł. (pszenica) (20g) konfitura truskawkowa - wyrób własny (15g)</p> <p>Herbata ziołowa (200 ml)</p>	<p>Deser na mleku roślinnym z płatkami owsianymi, musem bananowo czekoladowym (owies) (150ml)</p>	<p>Zupa z dyni z kaszą jęczmienną (jęczmień, seler) (250ml)</p> <p>Pierogi z serem roślinnym i ziemniakami z cebulką (pszenica, soja, jaja) (190g) surówka z białej kapusty (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy (200 ml)</p>	<p>1/2 Pomarańczy i biszkopty (pszenica, jaja) 2 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 koperk.

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