



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 07-11.11.2022

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 25% energii	II ŚNIADANIE 10- 15 % energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	<p>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) pomidorowe pesto z sera żółtego (mleko) (10g) kiełbasa wegetariańska (10g) papryka i kielki (20g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym (mleko) (150g)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, 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 wegetariańska (1 szt.) ogórek kiszony i pomidor (30g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (żyto, jęczmień, mleko) (200 ml)</p>	<p>Pizza z warzywami (pszenica) (60g)- w/wł.</p>	<p>Zupa grochowa (seler) (250ml)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem i twarożkiem z polewą owocową (mleko) (250g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Kitwi 1 szt.</p>
ŚR	<p>Granola na mleku (gluten, mleko, orzechy) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) pasztet warzywny - w/wł. (20g) rukola, pomidor i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Salatka owocowa z jogurtem z orzechami (mleko, orzechy) (150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ WĘGIERSKI</p> <p>Bogracz wegetariański z kluseczkami (pszenica, jaja, seler) (250 ml) Gulasz węgierski wegetariański 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 (mleko) (8g) pasta wegetariańska z fasolą i kukurydzą (20g) papryka, ogórek i szczypiorek (35g) miód (10g)</p> <p>Herbata ziołowa (200 ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z serem truskawkowym (pszenica, mleko) (50g)</p>	<p>Krem z marchewki i soczewicy z pestkami dyni (seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet wegetariański w panierce kukurydzianej (jaja, soja) (70g) pieczone ziemniaki (120) surówka z kapusty pekińskiej (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PI				

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



Opracowano przez: Anna Gębka