



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 14-18.11.2022

DIETA WEGE 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>Pieczątko pszenne (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) ser żółty (mleko) (10g) kiełbasa wegetariańska (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 z sosem truskawkowym (pszenica, mleko, 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 (mleko) (8g)</p> <p>Herbata wielowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Jogurt z frużeliną wiśniową (mleko) (150g)</p>	<p>Zupa jarzynowa (seler) (250 ml)</p> <p>Gulasz wegetariański (70g) kasza gryczana (120g) surówka z marchewki (60g)</p> <p>Kompot wielowocowy (200 ml)</p>	<p>Pomarańcza 1/2 szt. słomka ptysiowa (pszenica, jaja)</p>
ŚR	<p>Owsianka kakaowa na mleku (owies, mleko) (200ml) Piecątko orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) pasta wegetariańska w/wł (20g) rzodkiewka, ogórek, kiełki (35g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Kokosanki w/wł. (pszenica) (80g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ POLSKI</p> <p>Bulion z makaronem (gluten, jaja, seler) (250 ml) kotlet sojowy (pszenica, soja, jaja) (80g) ziemniaki puree (mleko) (110g) duszone buraczki z chrzanem (60g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
CZW	<p>Piecątko pszenne i żytnie (50g) masło (mleko) (8g) wędlina wegetariańska (20g) pomidor, papryka i rukola (35g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (żyto, jęczmień, mleko) (200 ml)</p>	<p>Pomarańczowa legumina z bakaliami (pszenica, mleko, orzechy) (60g)</p>	<p>Zupa krem porowo-serowy (mleko, seler) (250ml)</p> <p>Gołąbki wegetariańskie bez zawijania w sosie pomidorowym z ryżem (190g) surówka z kiszzonego ogórka (60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Winogrona (80g)</p>
PT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko) (20g) dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Chlebek bananowy (pszenica) (60g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler) (250 ml)</p> <p>Dukaty wegetariańskie z cebulką i koperkiem (pszenica, mleko, jaja, soja) (60g) pieczone ziemniaki (130g) surówka coleslaw (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 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

