



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 28.11 - 02.12.2022

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>Pieczycywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) pasta jajeczna (jaja, mleko) (20g) pomidor, papryka, kietki (35g) miód (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem (mleko) (200 ml)</p>	<p>Jogurt z musem truskawkowym (mleko) (150ml)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (pszenica, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Gulasz warzywny (60g) kasza bulgur (pszenica) (130g) buraczki oprószone (pszenica) (60g)</p> <p>Kompot jabłkowo śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Pomarańcza 1/2 i flipy kukurydziane 2 szt.</p>
WT	<p>Płatki kukurydziane na mleku (mleko) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) wędlna wegetariańska (soja) (20g) hummus z suszonym pomidorem (15g) rzodkiewka, ogórek, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata wielowocowa leśna (200 ml)</p>	<p>Buteczka z marmoladą owocową - w/wł. (pszenica, mleko, jaja) (60g)</p>	<p>Krem z białych warzyw z prażonymi pestkami słonecznika (seler) (250ml)</p> <p>Kotlet z kalafiora (pszenica, jaja) (60g) puree ziemniaczane (mleko) (130g) marchewka na ciepło (60g)</p> <p>Woda źródlana z sokiem wiśniowym (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
ŚR	<p>Ser żółty "salami" (mleko) (10g) sałatka jarzynowa (jaja, seler) (50g) ogórek kiszony (15g) pieczywo pszenne (pszenica) (50g) masło (mleko) (8g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Orzechowy deser straciatella (mleko, orzechy) (150g)</p>	<p>Środa tematyczna: DZIEŃ WŁOSKI</p> <p>Włoska zupa z soczewicy (seler) (250ml) Makaron świderki z sosem bolognese (pszenica, jaja) (250g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Banan 1 szt.</p>
CZW	<p>Pieczycywo pszenne i żytnie (50g) masło (mleko) (8g) paszтет warzywny - w/wł. (20g) pomidor, rukola i szczypiorek (30g)</p> <p>Bawarka (mleko) (200 ml)</p>	<p>Parówka wegetariańska w cieście drożdżowym - w/wł. (pszenica, mleko, jaja, soja) (60g)</p>	<p>Grochówka z ziemniakami (seler) (250ml)</p> <p>Naleśniki z serem (pszenica, mleko, jaja) (180g) polewa brzoskwińowa jogurtowa (mleko) (40g) gryzak z marchewki (30g)</p> <p>Kompot gruszkowo jabłkowy (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
PT	<p>Weka (pszenica) (50g) z masłem (mleko) (8g) twarożek waniliowy (mleko) (20g) dżem niskosłodzony (15g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem (150g)</p>	<p>Barszcz Ukraiński z fasolą (seler) (250ml)</p> <p>Stripsy wegetariańskie (pszenica, jaja) (60g) pieczone ziemniaczki (130g) surówka z kiszzonej kapusty (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy (200 ml)</p>	<p>Słupki warzywne z dipem jogurtowym (mleko) (100g)</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

