



## JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 31.10-04.11.2022

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 (<b>gluten</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) pasta z pieczonych warzyw z suszonym pomidorem (20g) ogórek kiszony (15g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Bułeczka z twarogiem (<b>pszenica, jaja, mleko</b>) (60g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (<b>pszenica, mleko, jaja, seler</b>) (250 ml)</p> <p>Kotlet wegetariański (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) buraczki na ciepło ze śmietanką (<b>mleko</b>) (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT				
ŚR	<p>Ser żółty "salami" (<b>mleko</b>) (20g) papryka, pomidor i szczypiorek (30g) pieczywo pszenno żytnie (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g)</p> <p>Kakao (<b>mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Jogurt owocowy (<b>mleko</b>) (150g) sonko ryżowe 1 szt.</p>	<p>Krem cebulowy z pestkami słonecznika (<b>seler</b>) (250ml)</p> <p>Paluszki wegetariańskie (<b>pszenica, soja</b>) (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 (<b>mleko</b>) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (<b>orkisz, żyto</b>) (50g) masło (<b>mleko</b>) (8g) kielbasa wegetariańska (20g) rzodkiewka i ogórek (30g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i śmietanką (<b>mleko</b>) (150ml)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej (<b>mleko, seler</b>) (250ml)</p> <p>Półdewiczki sojowe w sosie koperkowym (<b>mleko, soja</b>) (60g) kasza bulgur (<b>pszenica</b>) (130g) warzywa na parze z płatkami migdałów (<b>orzechy</b>) (60g)</p> <p>Woda i sok pomarańczowy (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 80g / 1 szt.</p>
PT	<p>Weka i pieczywo żytnie (<b>pszenica, żyto</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) pasztet z cukinii z marchewką i kaszą manną w/wł. (<b>pszenica</b>) (20g) konfitura truskawkowa - wyrób własny (15g)</p> <p>Herbata ziołowa (200 ml)</p>	<p>Deser mleczny z płatkami owsianymi, musem bananowym czekoladowym (<b>owies, mleko</b>) (150ml)</p>	<p>Zupa z dyni z kaszą jęczmienną (<b>jęczmień, seler</b>) (250ml)</p> <p>Pierogi z serem i ziemniakami z cebulką (<b>pszenica, mleko, jaja</b>) (190g) surówka z białej kapusty (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy (200 ml)</p>	<p>1/2 Pomarańczy i biszkopty (<b>pszenica, jaja</b>) 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 zieleń: natka pietruszki i koperek.

Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.

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



Opracowano przez: Anna Gębka