



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 05-09.12.2022

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>Pieczywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (50g) z masłem (mleko)(8g) kiełbasa krakowska (15g) bazyliowe pesto z sera żółtego (mleko)(15g) pomidor, ogórek (25g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, żyto)(200ml)</p>	<p>Czekoladowy budyń z wiśniami (mleko)(150ml)</p>	<p>Krem z dyni z imbirem i karmelizowanym boczkiem (seler)(250 ml)</p> <p>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym (gluten, jaja, mleko)(70g) kasza gryczana (120g) surówka z selera z rodzynkami i orzechami (mleko, seler, orzechy)(60g)</p> <p>Kompot truskawkowo jabłkowy(200ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT	<p>Zupa mleczna z makaronem (gluten, mleko, jaja)(200ml) Pieczywo żytnie (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) pasztet drobiowo warzywny - w/wł. (20g) papryka, szczypiorek (25g) konfitura wieloowocowa - wyrób własny (10g)</p> <p>Herbata miętowa (200ml)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler)(250 ml)</p> <p>Ryż zapiekany z twarogiem i jabłkiem (mleko)(200g) polewa jogurtowa (mleko) (50ml)</p> <p>Sok wiśniowy z wodą źródlaną (200 ml)</p>	<p>Pizza z warzywami (gluten, mleko)(60g)</p>
ŚR	<p>Buteczki śniadaniowe (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) paprykarz -w/wł. (ryba)(20g) pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek (30g) powidła śliwkowe (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200ml)</p>	<p>Shake jogurtowo owocowy (mleko)(150ml) biszkopty 2 szt. (gluten, jaja)</p>	<p>DZIEŃ WĘGIERSKI: Bogracz wegetariański z ciecierzycą (seler)(250 ml)</p> <p>Gulasz węgierski (mleko)(60g) kolorowe kopytka (gluten, jaja)(130g) ogórek kiszony z serem feta i z pomidorem (mleko)(60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Winogrona /80g</p>
CZW	<p>Wędlina wieprzowa (20g) pasta z białej fasoli (10g) papryka, sałata, kiełki (25g) pieczywo pszenne i razowe (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g)</p> <p>Bawarka (mleko)(200ml)</p>	<p>Serek truskawkowy z granolą (gluten, mleko, orzechy)(150g)</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (gluten, seler)(250 ml)</p> <p>Łazanki z kiełbasą śląską (gluten, jaja)(220g) gryzak z kalarepki (30g)</p> <p>Lemoniada (200ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (50g) z masłem (mleko)(8g) twarożek z rzodkiewką i cebulką (mleko)(30g) dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem (mleko)(200ml)</p>	<p>Muffinka pomarańczowa z bakaliami (gluten pszenny, mleko, jaja, orzechy)(60g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z kaszą manną (gluten, seler)(250 ml)</p> <p>Kotlet jajeczny z prażonym słonecznikiem (jaja)(60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka porowa z jabłkiem z sosem jogurtowo majonezowym (mleko, jaja)(60g)</p> <p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1szt./80g</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

