



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 12-16.12.2022

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>Weka (<b>gluten</b>)(50g) z masłem (<b>mleko</b>)(8g) jajecznicą (<b>jaja</b>)(60g) pomidor i szczypiorek (25g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (<b>mleko</b>) (200 ml)</p>	<p>Koktajl owocowy (<b>mleko</b>)(150ml) flipsy kukurydziane 2 szt.</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (<b>gluten , mleko , seler</b>)(250 ml)</p> <p>Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym (<b>gluten, jaja</b>)(60g) kasza jęczmienna (<b>gluten</b>)(130g) warzywa na parze (60g)</p> <p>Lemoniada cytrusowa (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Płatki kukurydziane na mleku (<b>mleko</b>)(200ml) Połudwica sopocka (20g) pieczywo mieszane (<b>gluten</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) rzodkiewka, papryka i szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z owoców leśnych(200ml)</p>	<p>Ciasto jogurtowe z owocami i z kruszonką (<b>gluten , mleko, jaja</b>)(60g)</p>	<p>Bulion z makaronem (<b>gluten , jaja , seler</b>)(250 ml)</p> <p>Paluszki rybne (<b>gluten, jaja, ryba</b>)(60g) ziemniaki puree (<b>mleko</b>)(130g) surówka z kiszzonej kapusty (60g)</p> <p>Sok jabłkowy i woda źródlana ( 200ml)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>
ŚR	<p>Pieczywo <b>pszenno-żytnie</b> na zakwasie (<b>gluten</b>)(50g) z masłem (<b>mleko</b>)(8g) pasta twarogowa z awokado (<b>mleko</b>)(25g) ogórek (20g)dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata z cytryną(200 ml)</p>	<p>Legumina z bakaliarni (<b>mleko, orzechy</b>)(150g)</p>	<p>DZIEŃ FRANCUSKI: Krem cebulowy z groszkiem ptysiowym ( <b>gluten, jaja, seler</b>)(250 ml)</p> <p>Ratatouille z mięsem drobiowym (130g) ryż z soczewicą (120g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Śliwki 1 szt./80g</p>
CZW	<p>Szynka wieprzowa (20g) pieczywo mieszane (<b>mąka pszenna, orkiszowa i żytnia</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>) (8g) pomidor, ogórek kiszony i szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata czarna z imbirem (200 ml)</p>	<p>Serniczek z galaretką (<b>mleko</b>)(150g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (<b>mleko , seler</b>)(250 ml)</p> <p>Pałka z kurczaka (60g) ziemniaki pieczone (130g) mizeria (<b>mleko</b>)(60g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PT	<p>Ser żółty (<b>mleko</b>)(15g) hummus z suszonym pomidorem (15g) papryka i kiełki (20g) pieczywo wielozłazniste (<b>gluten</b>) (50g) z masłem (<b>mleko</b>)(8g)</p> <p>Herbata miętowa z malinami ( 200ml)</p>	<p>Banan 1 szt. /80g</p>	<p>Zupa fasolowa z grzankami (<b>gluten , seler</b>) (250 ml)</p> <p>Pierogi leniwe z dynią z bułeczką tartą na maselku (<b>mleko, gluten, jaja</b>)(190g) surówka z marchewki(60g)</p> <p>Kompot jabłkowo gruszkowy ( 200ml)</p>	<p>Chlebek chrupki z pastą z pieczonych warzyw (<b>gluten</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 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

