



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 19-23.12.2022

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>Pesto pietruszkowe z sera żółtego (mleko)(15g) kielbasa krakowska (15g) pieczywo pszenne i żytnie(gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) papryka, ogórek, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata imbirowa (200 ml)</p> | <p>Budyń z sokiem malinowym (mleko)(150ml)</p> | <p>Zupa pieczarkowa z makaronem (gluten, mleko, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Gulasz drobiowo warzywny (jaja, gluten)(100g) ziemniaki puree (mleko)(130g) gryzak z marchewki(20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy(200 ml)</p> | <p>Gruszka 1 szt.</p> |
| WT | <p>Pieczywo pszenne i wieloziarniste (gluten)(50g) masło (mleko)(8g) kielbaska na gorąco (20g) pomidor, ogórek kiszony (35g) sos pomidorowy - w/wł.(10g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (gluten, mleko) (200ml)</p> | <p>Deser serowy z truskawkami (mleko)(150g)</p> | <p>WIGILIA</p> <p>Barszcz czerwony z uszka i (gluten, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Morszczuk w panierce (gluten, jaja, ryba)(60g) ziemniaki z koperkiem (130g) zasmażana kapusta z grochem (60g)</p> <p>Woda źródlana z cytryną (200 ml)</p> | <p>Pomarańcza 1szt.</p> |
| ŚR | <p>Jaglanka kokosowa na mleku (mleko)(200ml) Chleb ze słonecznikiem i pieczywo wieloziarniste (gluten)(50g) masło (mleko)(8g) szynka wieprzowa (20g) papryka, ogórek, rukola (35g)</p> <p>Herbata z owoców sadu (200ml)</p> | <p>Piernik świąteczny - w/wł. (gluten, mleko, jaja)(60g)</p> | <p>Zupa jarzynowa z soczewicą (seler)(250ml)</p> <p>Strogonow z szynki wieprzowej (60g) ryż (130) surówka z kapusty pekińskiej z pomidorami, kukurydzą z ziołowym sosem winogret (60g)</p> <p>Napój pomarańczowy(200 ml)</p> | <p>Deser "Gratka" (mleko)(115g)</p> |
| CZW | <p>Twarożek kremowy z suszonym pomidorem i na słodko z owocami (mleko)(20g) rzodkiewka, ogórek i marchewka (35g) weka (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g)</p> <p>Herbata malinowa (200 ml)</p> | <p>Jabłko pieczone pod bakaliową pierzynką (gluten, orzechy)(60g)</p> | <p>Krem marchewkowo-porowy z pestkami słonecznika (mleko, seler)(250ml)</p> <p>Schab w sosie śmietanowym (mleko)(60g) kasza gryczana (130g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot gruszkowy (200 ml)</p> | <p>Chalka z masłem miodowym z płatkami migdałowymi (gluten, mleko, orzechy) 1 szt.</p> |
| PT | <p>Pieczywo pszenne i orkiszowe (gluten)(50g) masło (mleko)(8g) pasta jajeczna (jaja)(15g) pasta rybna (ryba)(15g) papryka, ogórek kiszony, kielki (35g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p> | <p>Chlebek marchewkowo imbirowy - w/wł. (gluten, jaja)(60g)</p> | <p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (gluten, seler)(250ml)</p> <p>Makaron z serem z polewą owocową (mleko, gluten)(190g) surówka z marchewki (60g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p> | <p>Banan 1szt.</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 zielienina : 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

