



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 19-23.12.2022

DIETA BEZ NABIAŁU 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 roślinnego (<b>soja</b>)(15g) kielbasa krakowska (15g) pieczywo pszenne i żytnie (<b>gluten</b>)(50g) z masłem roślinnym (8g) papryka, ogórek, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata imbirowa (200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym na mleku roślinnym (150ml)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem (<b>gluten, jaja, seler</b>) (250ml)</p> <p>Gulasz drobiowo warzywny (<b>jaja, gluten</b>)(100g) ziemniaki puree (<b>soja</b>)(130g) gryzak z marchewki(20g)</p> <p>Kompot wieloowocowy(200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Pieczywo pszenne i wieloziarniste (<b>gluten</b>)(50g) masło roślinne (8g) kielbaska na gorąco (20g) pomidor, ogórek kiszony (35g) sos pomidorowy - w/wł.(10g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem roślinnym (<b>gluten</b>) (200ml)</p>	<p>Deser serowy z truskawkami (<b>soja</b>)(150g)</p>	<p>WIGILIA</p> <p>Barszcz czerwony z uszka i (<b>gluten, jaja, seler</b>) (250ml)</p> <p>Morszczuk w panierce (<b>gluten, ryba</b>)(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 roślinnym (200ml) Chleb ze słonecznikiem i pieczywo wieloziarniste (<b>gluten</b>)(50g) masło roślinne (8g) szynka wieprzowa (20g) papryka, ogórek, rukola (35g)</p> <p>Herbata z owoców sadu (200ml)</p>	<p>Piernik świąteczny - w/wł. (<b>gluten, jaja</b>)(60g)</p>	<p>Zupa jarzynowa z soczewicą (<b>seler</b>)(250ml)</p> <p>Strogonow z szynki wieprzowej (60g) ryż (130) surówka z kapusty pekińskiej z pomidorami, kukurydzą z ziołowym sosem winegret (60g)</p> <p>Napój pomarańczowy(200 ml)</p>	<p>Deser kokosowy (120ml)</p>
CZW	<p>Twarożek roślinny kremowy z suszonym pomidorem i na słodko z owocami (<b>soja</b>)(20g) rzodkiewka, ogórek i marchewka (35g) weka (<b>gluten</b>)(50g) z masłem roślinnym (8g)</p> <p>Herbata malinowa (200 ml)</p>	<p>Jabłko pieczone pod bakaliową pierzynką (<b>gluten, orzechy</b>)(60g)</p>	<p>Krem marchewkowo-porowy z pestkami słonecznika (<b>seler</b>)(250ml)</p> <p>Schab w sosie z dodatkiem mleka owsianego(<b>gluten</b>)(60g) kasza gryczana (130g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot gruszkowy (200 ml)</p>	<p>Chałka z masłem miodowym z płatkami migdałowymi (<b>gluten, orzechy</b>) 1 szt.</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne i orkiszowe (<b>gluten</b>)(50g) masło roślinne (8g) pasta jajeczna (<b>jaja</b>)(15g) pasta rybna (<b>ryba</b>)(15g) papryka, ogórek kiszony, kiełki (35g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Chlebek marchewkowo imbirowy - w/wł. (<b>gluten, jaja</b>)(60g)</p>	<p>Krupnik jęczmienny z ziemniakami (<b>gluten, seler</b>)(250ml)</p> <p>Makaron z serem roślinnym z polewą owocową (<b>gluten, soja</b>)(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 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

