



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 19-23.12.2022

DIETA WEGE DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000 - 1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 15% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PON	<p>Pesto pietruszkowe z sera żółtego (mleko)(15g) kielbasa wegetariańska (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 warzywny (jaja, gluten)(100g) ziemniaki puree (mleko)(130g) gryzak z marchewki(20g)</p> <p>Kompot wielooowocowy(200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
WT	<p>Pieczywo pszenne i wieloziarniste (gluten)(50g) masło (mleko)(8g) kielbaska wegetariańska 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 uszkami (gluten, jaja, seler) (250ml)</p> <p>Tofu w panierce (gluten, jaja, soja)(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) wędlina wegetariańska (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 wegetariański (60g) ryż (130) surówka z kapusty pekińskiej z pomidorami, kukurydzą z ziołowym sosem winegret (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>Wegetariański kotlet schabowy w sosie śmietanowym (mleko, soja)(60g) kasza gryczana (130g) surówka z buraczków (60g)</p> <p>Kompot gruszkowy (200 ml)</p>	<p>Chałka z masłem miodowym z płatkami migdałowymi (gluten, mleko, orzechy) 1 szt.</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne i orkiszowe (gluten)(50g) masło (mleko)(8g) pasta warzywna (15g) pasta jajeczna (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 zieleń: 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

