



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 05-09.12.2022

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

