



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 12-16.12.2022

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

