



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 05-09.12.2022

DIETA WEGE 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	Pieczycywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (50g) z masłem (mleko) (8g) kielbasa wegetariańska (15g) bazyliowe pesto z sera żółtego (mleko) (15g) pomidor, ogórek (25g) Kawa zbożowa z mlekiem (mleko, żyto) (200ml)	Czekoladowy budyń z wiśniami (mleko) (150ml)	Krem z dyni z imbirem i karmelizowanymi owocami (seler) (250 ml) Grillowany filet roślinny w sosie pieczarkowym (gluten, jaja, mleko, soja) (70g) kasza gryczana (120g) surówka z selera z rodzynkami i orzechami (mleko, seler, orzechy) (60g) Kompot truskawkowo jabłkowy (200ml)	Jabłko 1 szt.
WT	Zupa mleczna z makaronem (gluten, mleko, jaja) (200ml) Piezycywo żytnie (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) pasztet warzywny - w/wł. (20g) papryka, szczypiorek (25g) konfitura wieloowocowa - wyrób własny (10g) Herbata miętowa (200ml)	Pomarańcza 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) (250 ml) Ryż zapiekany z twarogiem i jabłkiem (mleko) (200g) polewa jogurtowa (mleko) (50ml) Sok wiśniowy z wodą źródlaną (200 ml)	Pizza z warzywami (gluten, mleko) (60g)
ŚR	Bułeczki śniadaniowe (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) paprykarz -w/wł. (20g) pomidor, ogórek kiszony, szczypiorek (30g) powidła śliwkowe (10g) Herbata z cytryną (200ml)	Shake jogurtowo owocowy (mleko) (150ml) biszkopty 2 szt. (gluten, jaja)	DZIEŃ WĘGIERSKI: Bogracz wegetariański z ciecierzycą (seler) (250 ml) Gulasz węgierski wegetariański (soja) (60g) kolorowe kopytka (gluten, jaja) (130g) ogórek kiszony z serem feta i z pomidorem (mleko) (60g) Kompot śliwkowy (200 ml)	Winogrona /80g
CZW	Wędlina wegetariańska (20g) pasta z białej fasoli (10g) papryka, sałata, kiełki (25g) piezycywo pszenne i razowe (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) Batwarka (mleko) (200ml)	Serek truskawkowy z granolą (gluten, mleko, orzechy) (150g)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (gluten, seler) (250 ml) Łazanki z pieczarkami (gluten, jaja) (220g) gryzak z kalarepki (30g) Lemoniada (200ml)	Mandarynka 1 szt.
PT	Pieczycywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (50g) z masłem (mleko) (8g) twarożek z rzodkiewką i cebulką (mleko) (30g) dżem niskosłodzony (10g) Kakao z mlekiem (mleko) (200ml)	Muffinka pomarańczowa z bakaliami (gluten pszenny, mleko, jaja, orzechy) (60g)	Zupa kalafiorowa z kaszą manną (gluten, seler) (250 ml) Kotlet jajeczny z prażonym słonecznikiem (jaja) (60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka porowa z jabłkiem z sosem jogurtowo majonezowym (mleko, jaja) (60g) Kompot jabłkowy (200 ml)	Banan 1szt./80g

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 koperka.

Ziarna dyni i słonecznika mogą zawierać śladowe ilości orzechów i sezamu.

„SmaczneGo „ Elżbieta Witczak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

