



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 12-16.12.2022

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	<p>Weka (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) jajecznicą (jaja)(60g) pomidor i szczypiorek (25g)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem (mleko) (200 ml)</p>	<p>Koktajl owocowy (mleko)(150ml) flippy kukurydziane 2 szt.</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami (gluten, mleko, seler)(250 ml)</p> <p>Pulpety sojowe w sosie pomidorowym (gluten, soja, 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 (mleko)(200ml) Polędwica wegetariańska (20g) pieczywo mieszane (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) rzodkiewka, papryka i szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z owoców leśnych(200ml)</p>	<p>Ciasto jogurtowe z owocami i z kruszonką (gluten, mleko, jaja)(60g)</p>	<p>Bulion z makaronem (gluten, jaja, seler)(250 ml)</p> <p>Burgery buraczane (gluten, jaja)(60g) ziemniaki puree (mleko)(130g) surówka z kiszzonej kapusty (60g)</p> <p>Sok jabłkowy i woda źródlana (200ml)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>
ŚR	<p>Pieczywo pszemno-żytnie na zakwasie (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) pasta twarogowa z awokado (mleko)(25g) ogórek (20g)dzem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata z cytryną(200 ml)</p>	<p>Legumina z bakaliami (mleko, orzechy)(150g)</p>	<p>DZIEŃ FRANCUSKI: Krem cebulowy z groszkiem ptysiowym (gluten, jaja, seler)(250 ml)</p> <p>Ratatouille wegetariańskie (130g) ryż z soczewicą (120g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Śliwki 1 szt./80g</p>
CZW	<p>Guacamole (20g) pieczywo mieszane (mąka pszenna, orkiszowa i żytnia) (50g) z masłem (mleko) (8g) pomidor, ogórek kiszony i szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata czarna z imbirem (200 ml)</p>	<p>Serniczek z galaretką (mleko)(150g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler)(250 ml)</p> <p>Kotlet z kalafiora (gluten, jaja)(60g) ziemniaki pieczone (130g) mizeria (mleko)(60g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PT	<p>Ser żółty (mleko)(15g) hummus z suszonym pomidorem (15g) papryka i kietki (20g) pieczywo wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem (mleko)(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 masetku (mleko, gluten, 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 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

