



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 09-13.01.2023

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 pszenno żytnie (gluten) (50g) z masłem (mleko) (8g) drobiowa pasta z warzywami i twarożkiem (mleko) (20g) papryka (20g) powidła śliwkowe (10g)</p> <p>Herbata malinowa (200 ml)</p>	<p>Jogurt z polewą owocową (mleko) (150g)</p>	<p>Krem z soczewicy i batatów z mleczkiem kokosowym (seler) (250 ml)</p> <p>Makaron penne z sosem bolognese (gluten, jaja) (250g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt.</p>
WT	<p>Ser żółty (mleko) (20g) ogórek kiszony, pomidor i szczypiorek (30g) tweka (pszenica) (50g) masło (mleko) (8g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z twarożkiem i z posypką orzechowo czekoladową (mleko, orzechy) 2 szt.</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) (250 ml)</p> <p>Klopsiki w sosie pieczeniowym (jaja) (60g) ryż (130g) surówka z selera (seler) (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
ŚR	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (mleko) (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) polędwica sopocka (20g) rzodkiewka, pomidor i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Truskawkowa legumina z galaretką (mleko) (150g)</p>	<p>Krupnik jęczmienny (gluten, seler) (250ml)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w panierce kukurydzianej (jaja) (70g) kasza kuskus (gluten) (120g) surówka coleslaw (60g)</p> <p>Woda z sokiem jabłkowym (200 ml)</p>	<p>Owoc sezonowy 1 szt./80g.</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) pasztet z żurawiną - w/wł. (20g) papryka, ogórek i szczypiorek (35g) miód (10g)</p> <p>Kakao (mleko) (200 ml)</p>	<p>Kisiel z wiśniami (150g)</p>	<p>Barszczyk czerwony z fasolą (seler) (250 ml)</p> <p>Pierogi ruskie z jogurtem (gluten, mleko, jaja) (220g) gryzak z marchewki (30g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Kiwi 1 szt.</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne i słonecznikowe (pszenica, żyto) (50g) masło (mleko) (8g) sałatka z tuńczyka, fety, kukurydzy i groszku- w/wł. (mleko, ryba) (20g) papryka, ogórek i szczypiorek (35g) dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata ziołowa (200 ml)</p>	<p>Chlebek bananowy (gluten, mleko) (60g) - w/wł.</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, mleko, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet jajeczny (gluten, jaja) (70g) ziemniaki puree (mleko) (120) warzywa na parze z buteczką tartą (gluten) (60g)</p> <p>Woda źródlana (200ml)</p>	<p>Gruszka 1 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

