



# 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	OBIAŁ 30-35 % energii	PODWIECZOREK 15 % energii
PON	<p>Weka (<b>gluten</b>) (50g) z masłem roślinnym (8g) twarożek roślinny z rzodkiewką i szczypiorkiem (<b>soja</b>) (30g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200ml)</p>	<p>Budyń waniliowy z musem owocowym (<b>soja</b>) (150ml)</p>	<p>Krem z pora i cukinii z pestkami dyni (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Gulasz z indyka (70g) kasza gryczana (120g) surówka z pieczonych buraczków (60g)</p> <p>Woda źródlana z sokiem malinowym (200ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
WT	<p>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (<b>gluten</b>) (50g) z masłem roślinnym (8g) jajecznicą z kiełbaską drobiową (<b>jaja</b>) (50g) pomidor, szczypiorek (25g)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym (200ml)</p>	<p>Słupki warzywne z hummusem orzechowym (<b>orzechy</b>) (60g) Paluszki z sezamem (<b>gluten, sezam</b>) 3 szt.</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Pampuchy z polewą twarogowo owocową (<b>gluten, soja, jaja</b>) (190g) surówka z marchewki i ananasa (60ml)</p> <p>Kompot truskawkowo jabłkowy (200ml)</p>	<p>Winogrona 80g</p>
ŚR	<p>Płatki żytnie z mlekiem roślinnym (<b>gluten</b>) (200ml)</p> <p>Bułeczki śniadaniowe (<b>gluten</b>) (50g) z masłem roślinnym (8g) pasta z fasoli (10g) smarowidło drobiowe -w/wł. (20g) papryka, ogórek (30g)</p> <p>Herbata miętowa (200ml)</p>	<p>Rogalik z owocami- w/wł. (<b>gluten, jaja</b>) 1 szt.</p>	<p>Zupa wiejska (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Zapiekanka ryżowa z mięsem mielonym z warzywami pod beszamelem (<b>gluten</b>) (220g) ogórek kiszony (30g)</p> <p>Sok wiśniowy z wodą źródlaną (200 ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
CZW	<p>Wędlina wieprzowa (20g) pomidor, rzodkiewka, kiełki (25g) pieczywo pszenne i razowe (<b>gluten</b>) (50g) z masłem roślinnym (8g)</p> <p>Bawarka na mleku roślinnym (200ml)</p>	<p>Deser owocowy 1 szt.</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem (<b>seler</b>) (250 ml)</p> <p>Paluszki rybne (<b>gluten, jaja, ryba</b>) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g) surówka z kiszonej kapusty (60g)</p> <p>Kompot gruszkowy (200 ml)</p>	<p>Banan 1szt./80g</p>
PT				

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

