



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 09-13.01.2023

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>Pieczywo pszenno żytnie (gluten) (50g) z masłem roślinnym (8g) drobiowa pasta z warzywami i twarogiem roślinnym (soja) (20g) papryka (20g) powidła śliwkowe (10g)</p> <p>Herbata malinowa (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z polewą owocową (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 bez deka mleka (20g) ogórek kiszony, pomidor i szczypiorek (30g) weka (pszenica) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Wafle ryżowe z twarogiem roślinnym i z posypką orzechowo czekoladową (soja, orzechy) 2 szt.</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler) (250ml)</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 na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne (8g) polędwica sopocka (20g) rzodkiewka, pomidor i szczypiorek (30g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Truskawkowa legumina z galaretką (soja) (150g)</p>	<p>Krupnik jęczmienny (gluten, seler) (250ml)</p> <p>Polędwiczka drobiowa w panierce kukurydzianej (jaja) (70g) kasza kuskus (gluten) (120g) surówka colesław (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 roślinne (8g) pasztet z żurawiną - w/wł. (20g) papryka, ogórek i szczypiorek (35g) miód (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Kisiel z wiśniami (150g)</p>	<p>Barszczyk czerwony z fasolą (seler) (250 ml)</p> <p>Pierogi ruskie z jogurtem roślinnym (gluten, soja, 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 roślinne (8g) sałatka z tuńczyka, fety, kukurydzy i groszku- w/wł. (ryba) (20g) papryka, ogórek i szczypiorek (35g) dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata ziołowa (200 ml)</p>	<p>Chlebek bananowy (gluten) (60g) - w/wł.</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Kotlet jajeczny (gluten, jaja) (70g) ziemniaki z koperkiem (120) warzywa na parze z bułeczką 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 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

