



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 16-20.01.2023

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 żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem roślinnym(8g) twarożek roślinny (soja) (20g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (25g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Shake brzoskwiniowy na mleku roślinnym (150ml) Flipsy 2 szt.</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Gulasz wieprzowy (50g) kasza gryczana (130g) surówka z pieczonych buraczków (70g)</p> <p>Kompot wielowocowy (200 ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
WT	<p>Pasta jajeczna - w/wł. (jaja) (20g) pomidor, papryka, kielki (35g) pieczywo pszenno żytnie (pszenica, żyto) (50g) masło roślinne (8g)</p> <p>Kakao z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym na mleku roślinnym (60g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)(250ml)</p> <p>Kotlet schabowy (gluten, jaja)(60g) puree ziemniaczane z batatem (soja)(130g) surówka z czerwonej kapusty (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
ŚR	<p>Płatki kukurydziane na mleku roślinnym (200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto) (50g) masło roślinne(8g) kiełbasa krakowska (20g) sałata mix, pomidor, ogórek (35g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Deser straciatella na mleku roślinnym(80g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Makaron z sosem szpinakowym z tofu i prażonym słonecznikiem (gluten, soja, jaja)(250g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym(200 ml)</p>	<p>Melon 80g</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło roślinne (8g) szynka wieprzowa (20g) hummus z suszonym pomidorem (15g) papryka, ogórek kiszony, szczypiorek (35g)</p> <p>Herbata z mlekiem roślinnym (200 ml)</p>	<p>Muffinki marchewkowe z bakaliami (gluten, jaja, orzechy)(60g)</p>	<p>Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (seler)(250ml)</p> <p>Gyros drobiowy (60g) ryż biały i brązowy (130g) tzatziki (soja)(60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PNT	<p>Pieczywo pszenne (pszenica) (50g) z masłem roślinnym (8g) pesto z sera żółtego (soja) (20g) ogórek, rzodkiewka, kielki (35g) dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Jogurt roślinny z frużeliną wiśniową (0g)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (seler)(250ml)</p> <p>Ryba po grecku (seler, ryba)(60g) pieczone ziemniaki (130g) surówka z kiszzonego ogórka (60g)</p> <p>Napój jabłkowo malinowy(200 ml)</p>	<p>Banan 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 zieleńka : natka pietruszki i koperek.

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

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

