



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 05-09.12.2022

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) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko)(30g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200ml)</p>	<p>Budyń waniliowy z musem owocowym (mleko)(150ml)</p>	<p>Krem z pora i cukinii z pestkami dyni (seler)(250 ml)</p> <p>Gulasz warzywny (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>Pieczyno żytnie i wieloziarniste (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) jajecznica z kielbaską wegetariańską (jaja)(50g) pomidor, szczypiorek (25g)</p> <p>Kakao (mleko)(200ml)</p>	<p>Słupki warzywne z hummusem orzechowym (orzechy)(60g) Paluszki z sezamem (gluten, sezam) 3 szt.</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Pampuchy z polewą twarogowo owocową (gluten, mleko, jaja)(190g) surówka z marchewki i ananasa (60ml)</p> <p>Kompot truskawkowo jabłkowy(200ml)</p>	<p>Winogrona 80g</p>
ŚR	<p>Zupa mleczna z płatkami żytnimi (gluten, mleko)(200ml) Bułeczki śniadaniowe (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g) pasta z fasoli (10g) smarowidło wegetariańskie -w/wł. (mleko)(20g) papryka, ogórek (30g)</p> <p>Herbata miętowa (200ml)</p>	<p>Rogalik z owocami- w/wł. (gluten, jaja) 1 szt.</p>	<p>Zupa wiejska (seler)(250 ml)</p> <p>Zapiekanka ryżowa z warzywami pod beszamelem (gluten, mleko)(220g) ogórek kiszony (30g)</p> <p>Sok wiśniowy z wodą źródlaną (200 ml)</p>	<p>Mandarynka 1 szt.</p>
CZW	<p>Wędlina wegetariańska (soja)(20g) pomidor, rzodkiewka, kielki (25g) pieczywo pszenne i razowe (gluten)(50g) z masłem (mleko)(8g)</p> <p>Bawarka (mleko)(200ml)</p>	<p>Deser "Gratka" (mleko) 1 szt.</p>	<p>Zupa szczawiowa z ryżem (seler)(250 ml)</p> <p>Paluszki sojowe (gluten, jaja, soja)(60g) ziemniaki puree (mleko)(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 zieleńka : natka pietruszki i koperek.

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

„SmaczneGo „ Elżbieta Witzcak ul. Fabryczna 14, 53-609 Wrocław tel. 574 568 538

