



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 09-13.01.2023

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

