



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY 16-20.01.2023

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>Pieczywo żytnie i wieloziarniste (gluten) (50g) z masłem (mleko)(8g) twarożek (mleko)(20g) z rzodkiewką i szczypiorkiem (25g) miód (10g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Shake brzoskwiniowy (mleko)(150ml) Flipsy 2 szt.</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (seler)(250 ml)</p> <p>Gulasz warzywny (60g) kasza gryczana (130g) surówka z pieczonych buraczków (60g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (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 (mleko)(8g)</p> <p>Kakao z mlekiem (mleko)(200 ml)</p>	<p>Budyń z sokiem malinowym (mleko)(60g)</p>	<p>Bulion warzywny z makaronem (gluten, jaja, seler)(250 ml)</p> <p>Kotlet wegetariański (gluten, jaja, soja)(60g) puree ziemniaczane z batatem (mleko)(130g) surówka z czerwonej kapusty (60g)</p> <p>Lemoniada (200 ml)</p>	<p>Gruszka 1 szt.</p>
ŚR	<p>Płatki kukurydziane na mleku (mleko)(200ml) Pieczywo orkiszowe i razowe (orkisz, żyto)(50g) masło (mleko)(8g) kielbasa wegetariańska (20g) sałata mix, pomidor, ogórek (35g)</p> <p>Herbata zielona (200 ml)</p>	<p>Deser straciatella (mleko)(80g)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, seler)(250 ml)</p> <p>Makaron z sosem szpinakowym z fetą i prażonym słonecznikiem (gluten, mleko, jaja)(250g)</p> <p>Woda z sokiem pomarańczowym(200 ml)</p>	<p>Melon 80g</p>
CZW	<p>Pieczywo pszenne i żytnie (50g) masło (mleko)(8g) wędlna wegetariańska (20g) hummus z suszonym pomidorem (15g) papryka, ogórek kiszony, szczypiorek (35g)</p> <p>Bawarka (mleko) (200 ml)</p>	<p>Muffinki marchewkowe z bakaliami (gluten, jaja, orzechy)(60g)</p>	<p>Krem marchewkowy z nutą pomarańczy (mleko, seler)(250ml)</p> <p>Gyros roślinny (gluten)(60g) ryż biały i brązowy(130g) tzatziki (mleko)(60g)</p> <p>Kompot śliwkowy (200 ml)</p>	<p>Jabłko 1 szt.</p>
PT	<p>Pieczywo pszenne (pszenica)(50g) z masłem (mleko)(8g) pesto z sera żółtego (mleko)(20g) ogórek, rzodkiewka, kielki (35g) dżem niskosłodzony (10g)</p> <p>Herbata wiśniowa (200 ml)</p>	<p>Jogurt z frużeliną wiśniową (mleko)(0g)</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem (seler)(250ml)</p> <p>Medaliony wegetariańskie w sosie greckim (seler, jaja, soja)(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 zielenina : natka pietruszki i kopersek.

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

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

