




## JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>25.02-1.03.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Musli na <b>mleku (pszenica, orzechy, owies, sezam)</b> 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 15g  Herbata ziołowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Ryż po meksykańsku z warzywami i mięsem z łopatki wieprzowej ( <b>seler</b> ) 180g, kapusta pekińska z jabłkiem i sosem śmietanowo - pietruszkowym ( <b>mleko</b> ) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Rogal maślany ( <b>pszenica, mleko</b> ) z czoko – wiśnią własnej produkcji 1 szt./20g
Wtorek	Pieczywo wieloziarniste ( <b>sezam, pszenica, żyto, owies, jęczmień</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jajka i sera żółtego ( <b>mleko</b> ) 30g, sałata, szczypiorek Herbata żurawinowa 200ml	Zupa pomidorowa z dynią, kaszą pęczak i oregano ( <b>mleko, jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet mielony ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z ogórka kiszzonego z szczypiorkiem 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Talerzyk owocowo - warzywny (jabłko, banan, marchewka) 100g
Środa	Ciabatta ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twaróg naturalny ( <b>mleko</b> ) 20g, brzoskwinia 15g, prażony słonecznik Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ( <b>mleko, seler, pszenica</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe z musem jogurtowo-malinowym ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 2szt./60ml, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym i pestkami dyni 30g Woda z miętą i limonką 200ml	Chleb orkiszowy 50g ( <b>pszenica</b> ) z pasztetem drobiowo – jarzynowym własnego wyrobu ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 20g
Czwartek	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, wiórki sera mozzarella ( <b>mleko</b> ) 20g, polędwica drobiowa 20g, humus z papryką ( <b>sezam</b> ) 15g, pomidor 10g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Medaliony z indyka w sosie z pieczonych warzyw ( <b>pszenica, seler</b> ) 60g/60ml, kasza gryczana 130g, surówka z białej kapusty z dipem jogurtowo – chrzanowym ( <b>mleko</b> ) 60g Kompot jabłkowo – gruszkowy 200ml	 <b>TŁUSTY CZWARTEK</b> Pączek ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 1 szt., z konfiturą własnej produkcji 30g
Piątek	Płatki owsiane na <b>mleku</b> z żurawiną ( <b>owies</b> ) 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>sezam, pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 20g, rzodkiewka z szczypiorkiem 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa krem brokułowy z grankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Pieczone klopsy <b>rybne</b> z warzywami ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszonej kapusty z papryką 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 120g Gruszka 50g

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.


Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 25.02-1.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza jagłana na mleku kokosowym 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <b>seler</b> ) 250ml Ryż po meksykańsku z warzywami i mięsem z łopatki wieprzowej ( <b>seler</b> ) 180g, kapusta pekińska z jabłkiem i sosem winegret 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Rogal pszenny ( <b>pszenica</b> ) z czoko – wiśnią własnej produkcji 1 szt./20g
Wtorek	Pieczywo wieloziarniste ( <b>sezam, pszenica, żyto, owies, jęczmień</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z zielonego groszku z szynką i oliwą 30g, sałata, szczypiorek Herbata żurawinowa 200ml	Zupa pomidorowa z dynią, kaszą pęczak i oregano ( <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet mielony ( <b>pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z ogórka kiszzonego z szczypiorkiem 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Talerzyk owocowo - warzynny (jabłko, banan, marchewka) 100g
Środa	Ciabatta ( <b>pszenica</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, twaróg jagłany 20g, brzoskwinia 15g, prażony słonecznik Kawa zbożowa na napoju ryżowym z wanilią ( <b>jęczmień, żyto</b> ) 200ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe z musem truskawkowo - malinowym ( <b>pszenica</b> ) 2szt./60ml, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym i pestkami dyni 30g Woda z miętą i limonką 200ml	Chleb orkiszowy 50g ( <b>pszenica</b> ) z pasztetem drobiowo – jarzynowym własnego wyrobu ( <b>pszenica</b> ) 20g
Czwartek	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pesto ziołowe z pestkami dyni 10g, polędwica drobiowa 30g, humus z papryką ( <b>sezam</b> ) 15g, pomidor 10g Kakao na napoju jagłanym 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Medaliony z indyka w sosie z pieczonych warzyw ( <b>pszenica, seler</b> ) 60g/60ml, kasza gryczana 130g, surówka z białej kapusty z dipem ziołowym 60g Kompot jabłkowo – gruszkowy 200ml	 <b>TŁUSTY CZWARTEK</b> Pączek ( <b>pszenica</b> ) 1 szt., z konfiturą własnej produkcji 30g
Piątek	Płatki owsiane na mleku kokosowym z żurawiną ( <b>owies</b> ) 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>sezam, pszenica, żyto</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa 20g, rzodkiewka z szczypiorkiem 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa krem brokułowy z grzankami ( <b>pszenica, żyto, seler</b> ) 250ml Pieczone klopsy <b>rybne</b> z warzywami ( <b>pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty z papryką 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy na mleku kokosowym ( <b>pszenica</b> ) 120g Gruszka 50g

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator*


*Żywieniowy.*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska - dietetyk



## JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 25.02-1.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Musli bezglutenowe na mleku (orzechy, sezam) 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (mleko, seler) 250ml Ryż po meksykańsku z warzywami i mięsem z łopatki wieprzowej (seler) 180g, kapusta pekińska z jabłkiem i sosem śmietanowo - pietruszkowym (mleko) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wafel kukurydziany z czoko – wiśnią własnej produkcji 2 szt./20g
Wtorek	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, pasta z jajka i sera żółtego (mleko) 30g, sałata, szczypiorek Herbata żurawinowa 200ml	Zupa pomidorowa z dynią, kaszą jaglaną i oregano (mleko, seler) 250ml Kotlet mielony (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z ogórka kiszzonego z szczypiorkiem 60g Kompot wieloowocowy 200ml	Talerzyk owocowo - warzynny (jabłko, banan, marchewka) 100g
Środa	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, twaróg naturalny (mleko) 20g, brzoskwinia 15g, prażony słonecznik Kawa zbożowa bezglutenowa (mleko) 200ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą (mleko, seler) 250ml Pampuchy drożdżowe bezglutenowe z musem jogurtowo-malinowym (mleko, jaja) 2szt./60ml, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym i pestkami dyni 30g Woda z miętą i limonką 200ml	Pieczywo bezglutenowe 50g, z pasztetem drobiowo – jarzynowym własnego wyrobu (mleko, jaja) 20g
Czwartek	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, wiórki sera mozzarella (mleko) 20g, polędwica drobiowa 20g, humus z papryką (sezam) 15g, pomidor 10g Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Rosół z makaronem ryżowym i natką pietruszki (seler) 250ml Medaliony z indyka w sosie z pieczonych warzyw (seler) 60g/60ml, kasza gryczana 130g, surówka z białej kapusty z dipem jogurtowo – chrzanowym (mleko) 60g Kompot jabłkowo – gruszkowy 200ml	 <b>TŁUSTY CZWARTEK</b> Pączek bezglutenowy (mleko, jaja) 1 szt., z konfiturą własnej produkcji 30g
Piątek	Płatki ryżowe na mleku z żurawiną 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, serek wiejski (mleko) 20g, rzodkiewka z szczypiorkiem 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa krem brokułowy z grzankami bezglutenowymi (mleko, seler) 250ml Pieczone klopsy rybne z warzywami 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty z papryką 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy (jaja, mleko) 120g Gruszka 50g

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.


Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego Kalkulator Żywieniowy.

Opracowano przez:  
mgr inż. Olga Będzińska-  
dietetyk



## JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>WEGETARIAŃSKA</b>	DATA: <b>25.02-1.03.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Musli na <b>mleku (pszenica, orzechy, owies, sezam)</b> 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser biały ( <b>mleko</b> ) 20g, ogórek kiszony 15g  Herbata ziołowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Ryż po meksykańsku z warzywami ( <b>seler</b> ) 180g, kapusta pekińska z jabłkiem i sosem śmietanowo - pietruszkowym ( <b>mleko</b> ) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Rogal maślany ( <b>pszenica, mleko</b> ) z czoko – wiśnią własnej produkcji 1 szt./20g
Wtorek	Pieczywo wieloziarniste ( <b>sezam, pszenica, żyto, owies, jęczmień</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta z jajka i sera żółtego ( <b>mleko</b> ) 30g, sałata, szczypiorek Herbata żurawinowa 200ml	Zupa pomidorowa z dynią, kaszą pęczak i oregano ( <b>mleko, jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet z soczewicy w chrupiącej panierce ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z ogórka kiszzonego z szczypiorkiem 60g Kompot wielowocowy 200ml	Talerzyk owocowo - warzywny (jabłko, banan, marchewka) 100g
Środa	Ciabatta ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twaróg naturalny ( <b>mleko</b> ) 20g, brzoskwinia 15g, prażony słonecznik Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, żyto, mleko</b> ) 200ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą ( <b>mleko, seler, pszenica</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe z musem jogurtowo-malinowym ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 2szt./60ml, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym i pestkami dyni 30g Woda z miętą i limonką 200ml	Chleb <b>orkiszowy</b> 50g ( <b>pszenica</b> ) z pasztetem wegetariańskim własnego wyrobu ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 20g
Czwartek	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, wiórki sera mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g, pesto ziołowe z pestkami dyni 10g, humus z papryką ( <b>sezam</b> ) 15g, pomidor 10g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Bulion jarzynowy z makaronem i natką pietruszki ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Kotlet <b>sojowy</b> w sosie z pieczonych warzyw ( <b>pszenica, seler</b> ) 60g/60ml, kasza gryczana 130g, surówka z białej kapusty z dipem jogurtowo – chrzanowym ( <b>mleko</b> ) 60g Kompot jabłkowo – gruszkowy 200ml	 <b>TŁUSTY CZWARTEK</b> Pączek ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 1 szt., z konfiturą własnej produkcji 30g
Piątek	Płatki owsiane na <b>mleku</b> z żurawiną ( <b>owies</b> ) 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>sezam, pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 20g, rzodkiewka z szczypiorkiem 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa krem brokułowy z grzankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Pieczone klopsy z białej fasoli z warzywami ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty z papryką 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 120g Gruszka 50g

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy.

Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*.

Opracowano przez:  
mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk