



JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 4-8.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Makaron na mleku (pszenica) 200ml Chleb pszenny (pszenica) 30g masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata Herbata wieloowocowa 200ml	Zupa ogórkowa z jarmużem i ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Gulasz wegetariański z fasolką (pszenica) 130g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i majonezem (mleko, jaja) 30g Napój cytrynowo - miętowy 200ml	Koktajl jogurtowo - brzoskwiniowy (mleko) 150ml Wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo razowe ze słonecznikiem (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, ogórek zielony 15g Kakao (mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (mleko, seler, pszenica) 250ml Kotlet schabowy (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z tartą marchewką, kukurydzą i dresingiem miodowo – musztardowym (gorczyca) 60g Kompot wieloowocowy	Mandarynka 1 szt Ciasteczka orkiszowe BioAnia 10g (orkisz)
Środa	Bułka wieloziarnista (sezam, pszenica, żyto, owies) 1 szt., masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z szczypiorkiem (mleko) 30g, pomidor 20g Herbata owocowa 200ml	Krem z zielonego groszku z prażonym słonecznikiem (mleko, seler, pszenica) 250ml Kotlet rybny z kalafiem w razowej panierce (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku (seler) 30g Kompot jabłkowo – malinowy 200ml	Bananowy twarożek (mleko) z preparowanym ryżem 100/10g
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Z KORECZKAMI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, szynka pieczona – wyrób własny 20g, kosteczka żółtego sera (mleko) 20g, papryka kostka 15g, oliwki 5g Mleko z miodem i wanilią 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler) 250ml Pierś z kurczaka w jogurcie z curry (mleko, pszenica, gorczyca) 60g, sos ziołowy (mleko, pszenica) 60ml, ryż paraboliczny 130g, sałatka z buraczków z koperkiem i oliwą czosnkową 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Chałka (mleko, pszenica) z dżemem niskosłodzonym 30/15g jabłko 50g
Piątek	Kasza jaglana na mleku z daktylami 200ml Chleb wiejski (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, polędwica z indyka 20g, kalarepka 10g, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie (mleko, jaja, pszenica) 4 szt., surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką 30g Kompot gruszkowy 200ml	Galaretka truskawkowa 150g, suszone owoce 10g

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 Żywnościowy*.

Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-dietetyk



JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJA MLEKA I JAJ	DATA: 4-8.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Ryż na mleku kokosowym z wanilią na 200ml Chleb pszenny (pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata Herbata wieloowocowa 200ml	Zupa ogórkowa z jarmużem i ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Gulasz wegetariański z fasolką (pszenica) 130g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 30g Napój cytrynowo - miętowy 200ml	Koktajl marchewkowo-brzoskwiniowy 150ml Wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo razowe ze słonecznikiem (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z białej fasoli z pieczonym jabłkiem i ziołami 30g, ogórek zielony 15g Kakao na napoju jaglanym 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet schabowy (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z tartą marchewką, kukurydzą i dresingiem miodowo – musztardowym (gorczyca) 60g Kompot wieloowocowy	Mandarynka 1 szt Ciasteczka orkiszowe BioAnia 10g (orkisz)
Środa	Bułka wieloziarnista (sezam, pszenica, żyto, owies) 1 szt., tłuszcz roślinny 4g 8g, lekki hummus z burakiem (sezam) 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Krem z zielonego groszku z prażonym słonecznikiem (seler, pszenica) 250ml Kotlet rybny z kalafiorom w razowej panierce (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku (seler) 30g Kompot jabłkowo – malinowy 200ml	Bananowy twarożek jaglany z preparowanym ryżem 100/10g
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Z KORECZKAMI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, szynka pieczona – wyrób własny 30g, ogórek kiszony 15g, papryka kostka 10g, oliwki 5g, czerwona fasolka 10g Herbata z dzikiej róży 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler) 250ml Pierś z kurczaka z curry (pszenica, gorczyca) 60g, sos ziołowy (pszenica) 60ml, ryż paraboliczny 130g, sałatka z buraczków z koperkiem i oliwą czosnkową 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wafle kukurydziane z dżemem niskosłodzonym 2szt./15g jabłko 50g
Piątek	Kasza jaglana na mleku kokosowym z daktylami 200ml Chleb wiejski (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, polędwica z indyka 20g, kalarepka 10g, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Pierogi z soczewicą i suszonymi pomidorami (pszenica) 4 szt., surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką 30g Kompot gruszkowy 200ml	Galaretka truskawkowa 150g, suszone owoce 10g

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 Żywnościowy*.

Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk



JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 4-8.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Ryż na mleku kokosowym z wanilią 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata Herbata wieloowocowa 200ml	Zupa ogórkowa z jarmużem i ziemniakami (mleko, seler) 250ml Gulasz wegetariański z fasolką 130g, kasza gryczana 130g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i majonezem (mleko, jaja) 30g Napój cytrynowo - miętowy 200ml	Koktajl jogurtowo - brzoskwinowy (mleko) 150ml Wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, ogórek zielony 15g Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (mleko, seler) 250ml Kotlet schabowy (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z tartą marchewką, kukurydzą i dresingiem miodowo – musztardowym (gorczyca) 60g Kompot wieloowocowy	Mandarynka 1 szt Ciasteczka bezglutenowe 10g
Środa	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z szczypiorkiem (mleko) 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Krem z zielonego groszku z prażonym słonecznikiem (mleko, seler) 250ml Kotlet rybny z kalafiem w panierce (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku (seler) 30g Kompot jabłkowo – malinowy 200ml	Bananowy twarożek (mleko) z preparowanym ryżem 100/10g
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Z KORECZKAMI Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, szynka pieczona – wyrób własny 20g, kosteczka żółtego sera (mleko) 20g, papryka kostka 10g, oliwki 5g Mleko z miodem i wanilią 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler) 250ml Pierś z kurczaka w jogurcie (mleko) 60g, sos ziołowy (mleko) 60ml, ryż paraboliczny 130g, sałatka z buraczków z koperkiem i oliwą czosnkową 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wafle kukurydziane z dżemem niskosłodzonym 2 szt./15g jabłko 50g
Piątek	Kasza jaglana na mleku z daktylami 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, polędwica z indyka 20g, kalarepka 10g, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa barszcz biały na zakwasie gryczanym z jajkiem i ziemniakami (mleko, seler) 250ml Bezglutenowe pierogi ruskie (mleko, jaja) 4 szt., surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką 30g Kompot gruszkowy 200ml	Galaretka truskawkowa 150g, suszone owoce 10g

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 Żywniowy*.

Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk



JADŁOSPIS ZIMOWY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 4-8.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Makaron na mleku (pszenica) 200ml Chleb pszenny (pszenica) 30g masło (mleko) 4g, twarożek z ziołami 20g, sałata Herbata wieloowocowa 200ml	Zupa ogórkowa z jarmużem i ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Gulasz wegetariański z fasolką (pszenica) 130g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i majonezem (mleko, jaja) 30g Napój cytrynowo - miętowy 200ml	Koktajl jogurtowo - brzoskwinowy (mleko) 150ml Wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczycwo razowe ze słonecznikiem (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, ogórek zielony 15g Kakao (mleko) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (mleko, seler, pszenica) 250ml Kotlet brokułowy z żółtym serem (mleko, jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata lodowa z tartą marchewką, kukurydzą i dresingiem miodowo – musztardowym (gorczyca) 60g Kompot wieloowocowy	Mandarynka 1 szt Ciasteczka orkiszowe BioAnia 10g (orkisz)
Środa	Bułka wieloziarnista (sezam, pszenica, żyto, owies) 1 szt., masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z szczypiorkiem (mleko) 30g, pomidor 20g Herbata owocowa 200ml	Krem z zielonego groszku z prażonym słonecznikiem (mleko, seler, pszenica) 250ml Jajko sadzone 1 szt., ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa po grecku (seler) 30g Kompot jabłkowo – malinowy 200ml	Bananowy twarożek (mleko) z preparowanym ryżem 100/10g
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Z KORECZKAMI Pieczycwo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, kosteczka żółtego sera (mleko) 30g, papryka kostka 15g, oliwki 5g, fasolka czerwona 20g Mleko z miodem i wanilią 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler) 250ml Kotlety ziemniaczane ze szpinakiem (jaja, pszenica) 60g, sos ziołowy (mleko, pszenica) 60ml, ryż paraboliczny 130g, sałatka z buraczków z koperkiem i oliwą czosnkową 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Chałka (mleko, pszenica) z dżemem niskosłodzonym 30/15g jabłko 50g
Piątek	Kasza jaglana na mleku z daktylami 200ml Chleb wiejski (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, dżem niskosłodzony 30g, kalarepka 10g, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie (mleko, jaja, pszenica) 4 szt., surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i marchewką 30g Kompot gruszkowy 200ml	Galaretka truskawkowa 150g, suszone owoce 10g

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 Żywnościowy*.

Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmiany owoców

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-dietetyk