



JADŁOSPIS ZIMOWY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 11-15.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku (pszenica, jęczmień) 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g masło (mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g Herbata wielowocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (pszenica) 180g, fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 20g
Wtorek	Chleb pszenno - żytni (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, parówka z szynki 1 szt., keczup własnej produkcji 5g, ogórek kiszony 10g Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa krupnik z trzech kasz (pszenica, jęczmień, seler) 250g Udko z kurczaka pieczone 1 szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z marchewką, kukurydzą i szczypiorkiem 60g Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z owoców leśnych 150g Pałeczka kukurydziana 1 szt.
Środa	Butka pszenna (pszenica) 1 szt., masło (mleko) 8g, pasta z białego sera z szynką (mleko) 30g, rzodkiewka 15g, prażone pestki dyni Mleko czekoladowe 200ml	Zupa krem z pieczonych warzyw z pomidorami i soczewicą (pszenica, mleko, seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (pszenica, jaja) 2 szt., mus truskawkowy 60ml, surówka z seler a z jabłkiem, śmietaną i orzeciami (mleko) 30g Kompot gruszkowy z goździkiem 200ml	Chleb razowy (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4 g, schab pieczony w ziołach – wyrób własny 15g, sałata
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo mieszane (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pasztet wieprzowo-jarzynowy (jaja, pszenica) 20g, ser mozzarella wiórki (mleko) 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 10g Kakao na mleku 200ml	Zupa fasolowa z makaronem i majerankiem (pszenica, seler) 250ml Gołąbki z mięsem bez zawijania 1 szt., sos pomidorowo – bazyliowy (pszenica) 60ml, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dresingiem koperkowo – cytrynowym 30g Kompot z rabarbaru 200ml	Ciasto marchewkowe z żurawiną – wypiek własny (pszenica, owies, mleko, jaja) – 1 kawałek
Piątek	Kasza kuskus na mleku z prażoną gruszką (pszenica) 200ml Pieczywo wieloziarniste (sezam, pszenica, żyto, owies) 30g, masło (mleko) 4g, jajko na twardo 20g, dip jogurtowo-majonezowy (mleko, jaja) 10ml, sałata Herbata miętowa 200ml	Barszcz czerwony z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, mleko, seler) 250ml Kotlety rybne z warzywami (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 30g Kompot wiśniowy z wanilią 200ml	Talerzyk owocowy (mandarynka, jabłko, banan) 100g, Herbatniki BioAnia (pszenica) 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 Żywieniowy*.

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk



JADŁOSPIS ZIMOWY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 11-15.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza kukurydziana na mleku kokosowym 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g tłuszcz roślinny 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g Herbata wieloowocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Spaghetti bolońskie z mięsem wieprzowym (pszenica) 180g, fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Chleb pszenno - żytni (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, parówka z szynki 1 szt., keczup własnej produkcji 5g, ogórek kiszony 10g Kawa zbożowa na napoju jaglanym (jęczmień, żyto) 200ml	Zupa krupnik z trzech kasz (pszenica, jęczmień, seler) 250g Udko z kurczaka pieczone 1 szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z marchewką, kukurydzą i szczypiorkiem 60g Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z owoców leśnych 150g Pączka kukurydziana 1 szt.
Środa	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., tłuszcz roślinny 8g, pasta z czerwonej fasoli z szynką 30g, rzodkiewka 15g, prażone pestki dyni Napój kakaowy na mleku ryżowym 200ml	Zupa krem z pieczonych warzyw z pomidorami i soczewicą (pszenica, seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (pszenica) 2 szt., mus truskawkowy 60ml, surówka z selera z jabłkiem i orzechami 30g Kompot gruszkowy z goździkiem 200ml	Chleb razowy (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, schab pieczony w ziołach – wyrób własny 15g, sałata
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo mieszane (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, paszтет wieprzowo-jarzynowy (pszenica) 20g, dżem niskosłodzony 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 10g Herbata ziołowa 200ml	Zupa fasolowa z makaronem i majerankiem (pszenica, seler) 250ml Gołąbki z mięsem bez zawijania 1 szt., sos pomidorowo – bazyliowy (pszenica) 60ml, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dresingiem koperkowo – cytrynowym 30g Kompot z rabarbaru 200ml	Ciasto marchewkowe z żurawiną – wypiek własny (pszenica, owies) – 1 kawałek
Piątek	Kasza kuskus na mleku kokosowym z prażoną gruszką (pszenica) 200ml Pieczywo wieloziarniste (sezam, pszenica, żyto, owies) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa wędzona 20g, kalarepka 10g, sałata Herbata miętowa 200ml	Barszcz czerwony z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler) 250ml Kotlety rybne z warzywami (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 30g Kompot wiśniowy z wanilią 200ml	Talerzyk owocowy (mandarynka, jabłko, banan) 100g, Herbatniki BioAnia (pszenica) 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 odżywczą 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: 11-15.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g masło (mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g Herbata wieloowocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (mleko, seler) 250ml Spaghetti kukurydziane z sosem bolońskim 180g, fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, parówka z szynki 1 szt., keczup własnej produkcji 5g, ogórek kiszony 10g Kawa zbożowa bezglutenowa 200ml	Zupa krupnik jaglano – gryczany (seler) 250g Udko z kurczaka pieczone 1 szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z marchewką, kukurydzą i szczypiorkiem 60g Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z owoców leśnych 150g Pałeczka kukurydziana 1 szt.
Środa	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, pasta z białego sera z szynką (mleko) 30g, rzodkiewka 15g, prażone pestki dyni Bezglutenowe mleko czekoladowe 200ml	Zupa krem z pieczonych warzyw z pomidorami i soczewicą (mleko, seler) 250ml Bezglutenowe racuchy z gruszką (jaja) 2 szt., mus truskawkowy 60ml, surówka z selera z jabłkiem, śmietaną i orzecami (mleko) 30g Kompot gruszkowy z goździkiem 200ml	Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4 g, schab pieczony w ziołach – wyrób własny 15g, sałata
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, pasztet wieprzowo-jarzynowy (jaja) 20g, ser mozzarella wiórki (mleko) 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 10g Kakao bezglutenowe na mleku 200ml	Zupa fasolowa z makaronem i majerankiem (seler) 250ml Gołąbki z mięsem bez zawijania 1 szt., sos pomidorowo – bazyliowy 60ml, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dresingiem koperkowo – cytrynowym 30g Kompot z rabarbaru 200ml	Ciasto marchewkowe z żurawiną – wypiek własny (mleko, jaja) – 1 kawałek
Piątek	Płatki gryczane na mleku z prażoną gruszką 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, jajko na twardo 20g, dip jogurtowo-majonezowy (mleko, jaja) 10ml, sałata Herbata miętowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (mleko, seler) 250ml Kotlety rybne z warzywami (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem 30g Kompot wiśniowy z wanilią 200ml	Talerzyk owocowy (mandarynka, jabłko, banan) 100g, Herbatniki bezglutenowe 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 Żywieniowy*.

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk



JADŁOSPIS ZIMOWY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 11-15.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku (pszenica, jęczmień) 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g masło (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata wielowocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Spaghetti z sosem pomidorowym z soją (pszenica) 180g, fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Biszkopcy (mleko, jaja, pszenica) 20g
Wtorek	Chleb pszenno - żytni (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, parówka sojowa 1 szt., keczup własnej produkcji 5g, ogórek kiszony 10g Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa krupnik z trzech kasz (pszenica, jęczmień, seler) 250g Placki z ciecierzycy z papryką wędzoną (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z marchewką, kukurydzą i szczypiorkiem 60g Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z owoców leśnych 150g Pałeczka kukurydziana 1 szt.
Środa	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., masło (mleko) 8g, pasta z białego sera z szczypiorkiem (mleko) 30g, rzodkiewka 15g, prażone pestki dyni Mleko czekoladowe 200ml	Zupa krem z pieczonych warzyw z pomidorami i soczewicą (pszenica, mleko, seler) 250ml Pampuchy drożdżowe (pszenica, jaja) 2 szt., mus truskawkowy 60ml, surówka z selera z jabłkiem, śmietaną i orzeciami (mleko) 30g Kompot gruszkowy z goździkiem 200ml	Chleb razowy (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4 g, ser żółty wędzony 15g, sałata
Czwartek	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo mieszane (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pasztet wegetariański (jaja, pszenica) 20g, ser mozzarella wiórki (mleko) 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 10g Kakao na mleku 200ml	Zupa fasolowa z makaronem i majerankiem (pszenica, seler) 250ml Gołąbki wegetariańskie bez zawijania 1 szt., sos pomidorowo – bazyliowy (pszenica) 60ml, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dresingiem koperkowo – cytrynowym 30g Kompot z rabarbaru 200ml	Ciasto marchewkowe z żurawiną – wypiek własny (pszenica, owies, mleko, jaja) – 1 kawałek
Piątek	Kasza kuskus na mleku z prażoną gruszką (pszenica) 200ml Pieczywo wieloziarniste (sezam, pszenica, żyto, owies) 30g, masło (mleko) 4g, jajko na twardo 20g, dip jogurtowo-majonezowy (mleko, jaja) 10ml, sałata Herbata miętowa 200ml	Barszcz czerwony z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, mleko, seler) 250ml Kotlet warzywny z serem feta (mleko, jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 30g Kompot wiśniowy z wanilią 200ml	Talerzyk owocowy (mandarynka, jabłko, banan) 100g, Herbatniki BioAnia (pszenica) 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 Żywieniowy.

Opracowano przez:
mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk