



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKĄ: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 18-22.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Mix płatków jęczmiennych i orkiszowych na mleku 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, wiórki sera żółtego i szynki drobiowej (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (pszenica, mleko, seler) 250ml Rumsztyk wieprzowy (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (mleko, pszenica) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Wtorek	Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, owies, sezam) 60g, masło (mleko) 8g, paprykarz z makreli własnej produkcji (ryba, seler) 30g, szczypiorek, ogórek zielony 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską (seler) 250ml Makaron kokardki zapiekany z wiosennymi warzywami i serem mozzarella (pszenica, seler, mleko) 180g, surówka z czerwonej kapusty z papryką 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Budyń truskawkowy do picia (mleko) 180ml chrupki kukurydziane 10g
Środa	Chleb pszenno – żytni z dynią (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pieczeń rzymska z warzywami własnego wyrobu (pszenica, jaja) 30g, dip jogurtowo – chrzanowy z koperkiem (mleko) 10ml, sałata Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Krem z dyni z curry i grzankami (pszenica, mleko, gorczyca, seler) 250ml Sos z kawałkami mięsa z szynki (pszenica) 130g, kasza jęczmienna 130g, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i brokułem 60g Kompot wiśniowy 200ml	Pieczywo chrupkie (mleko, pszenica) z kremem z pieczonego buraka ze słończnikiem 2szt/20g
Czwartek	WIOSENNY STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, jajko na twardo 20g, serek ziarnisty (mleko) 20g, rzodkiewka 15g, pomidor 15g, rzeżucha, Mleko waniliowe 200ml	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 250ml Filet z kurczaka w złocistej panierce (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 60g Kompot z owoców leśnych 200ml	Jogurt naturalny z brzoskwiniami i prażonymi płatkami owsianymi (mleko, owies) 100/30/20g
Piątek	Ryż na mleku z mussem daktylowym 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, kiełbasa krakowska 20g, ogórek kiszony w plasterkach 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Naleśniki z serem 2szt. (pszenica, mleko, jaja) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Talerzyk warzyw na parze (marchew mini, kukurydza, różyczki brokuła) dip na bazie jogurtu greckiego z ziołami (mleko) 120/20g

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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska - dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 18-22.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Mix płatków jęczmiennych i orkiszowych na mleku koksowym 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, wiórki szynki drobiowej 20g, pomidor 15g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (pszenica, seler) 250ml Rumszyk wieprzowy (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (pszenica) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Wtorek	Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, owies, sezam) 60g, tłuszcz roślinny 8g, paprykarz z makreli własnej produkcji (ryba, seler) 30g, szczypiorek, ogórek zielony 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską (seler) 250ml Makaron kokardki zapiekany z wiosennymi warzywami i cieciorą (pszenica, seler) 180g, surówka z czerwonej kapusty z papryką 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Budyń truskawkowy do picia na mleku kokosowym 180ml chrupki kukurydziane 10g
Środa	Chleb pszenno – żytni z dynią (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pieczeń rzymska z warzywami własnego wyrobu (pszenica) 30g, dip marchewkowo - chrzanowy 10ml, sałata Kawa zbożowa na napoju jaglanym (jęczmień) 200ml	Krem z dyni z curry i grzankami (pszenica, gorczyca, seler) 250ml Sos z kawałkami mięsa z szynki (pszenica) 130g, kasza jęczmienna 130g, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i brokułem 60g Kompot wiśniowy 200ml	Wafel kukurydziany z kremem z pieczonego buraka ze słonecznikiem 2szt/20g
Czwartek	WIOSENNY STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, szynka pieczona 20g, pasta z zielonego groszku z pestkami dyni 20g, rzodkiewka 15g, pomidor 15g, rzeżucha, Herbata ziołowa 200ml	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 250ml Filet z kurczaka w złocistej panierce (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i dipem cytrynowo - ziołowym 60g Kompot z owoców leśnych 200ml	Mus bananowo - brzoskwiniowy z prażonymi płatkami owsianymi (owies) 120/30g
Piątek	Ryż na mleku kokosowym z musem daktylowym 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, kielbasa krakowska 20g, ogórek kiszony w plasterkach 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Naleśniki z owocami 2szt. (pszenica) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasm 30g Kompot jabłkowy 200ml	Talerzyk warzyw na parze (różyczki brokuła, marchew mini, kukurydza) z prażonym sezamem i czarnuszką 130g

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*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY

PLACÓWKĄ: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 18-22.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Płatki gryczane i jaglane na mleku z wanilią 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, wiórki sera żółtego i szynki drobiowej (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (mleko, seler) 250ml Rumsztyk wieprzowy (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Herbatniki bezglutenowe 10g
Wtorek	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, paprykarz z makreli własnej produkcji (ryba, seler) 30g, szczypiorek, ogórek zielony 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbaską (seler) 250ml Makaron bezglutenowy zapiekany z wiosennymi warzywami i serem mozzarella (seler, mleko) 180g, surówka z czerwonej kapusty z papryką 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Budyń truskawkowy do picia (mleko) 180ml chrupki kukurydziane 10g
Środa	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, pieczeń rzymska z warzywami własnego wyrobu (jaja) 30g, dip jogurtowo – chrzanowy z koperkiem (mleko) 10ml, sałata Kawa zbożowa bezglutenowa (mleko) 200ml	Krem z dyni z curry i grzankami bezglutenowymi (mleko, gorczyca, seler) 250ml Sos z kawałkami mięsa z szynki 130g, kasza gryczana 130g, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i brokułem 60g Kompot wiśniowy 200ml	Wafle kukurydziane z kremem z pieczonego buraka ze słonecznikiem 2szt/20g
Czwartek	WIOSENNY STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, jajko na twardo 20g, serek ziarnisty (mleko) 20g, rzodkiewka 15g, pomidor 15g, rzeżucha, Mleko waniliowe 200ml	Rosół z makaronem ryżowym (seler) 250ml Filet z kurczaka w złocistej panierce (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 60g Kompot z owoców leśnych 200ml	Jogurt naturalny z brzoskwiniami i prażonymi wiórkami kokosowymi z migdałami (mleko) 100/30/15g
Piątek	Ryż na mleku z mussem daktylowym 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, kiełbasa krakowska 20g, ogórek kiszony w plasterkach 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (mleko, seler) 250ml Bezglutenowe naleśniki z serem 2szt. (mleko, jaja) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Talerzyk warzyw na parze (marchew mini, kukurydza, różyczki brokuła) dip na bazie jogurtu greckiego z ziołami (mleko) 120/20g

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 Żywnościowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 18-22.03.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Mix płatków jęczmiennych i orkiszowych na mleku 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, wiórki sera żółtego (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (pszenica, mleko, seler) 250ml Kotlet sojowy w panierce razowej (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka z groszkiem (mleko, pszenica) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Jabłko 1 szt. Herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Wtorek	Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, owies, sezam) 60g, masło (mleko) 8g, paprykarz wegetariański z wędzoną papryką (ryba, seler) 30g, szczypiorek, ogórek zielony 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 250ml Makaron kokardki zapiekany z wiosennymi warzywami i serem mozzarella (pszenica, seler, mleko) 180g, surówka z czerwonej kapusty z papryką 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Budyń truskawkowy do picia (mleko) 180ml chrupki kukurydziane 10g
Środa	Chleb pszenno – żytni z dynią (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pieczeń wegetariańska z soczewicą (pszenica, jaja) 30g, dip jogurtowo – chrzanowy z koperkiem (mleko) 10ml, sałata Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Krem z dyni z curry i grzankami (pszenica, mleko, gorczyca, seler) 250ml Placki ziemniaczane ze śmietaną (pszenica, mleko) 200g, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką i brokułem 60g Kompot wiśniowy 200ml	Pieczywo chrupkie (mleko, pszenica) z kremem z pieczonego buraka ze słonecznikiem 2szt/20g
Czwartek	WIOSENNY STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, jajko na twardo 20g, serek ziarnisty (mleko) 20g, rzodkiewka 15g, pomidor 15g, rzeżucha, Mleko waniliowe 200ml	Bulion warzywny z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet z zielonego groszku z miętą i słonecznikiem (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 60g Kompot z owoców leśnych 200ml	Jogurt naturalny z brzoskwiniami i prażonymi płatkami owsianymi (mleko, owies) 100/30/20g
Piątek	Ryż na mleku z mussem daktylowym 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, ser gouda (mleko) 20g, ogórek kiszony w plasterkach 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Naleśniki z serem (pszenica, mleko, jaja) 2szt., polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Talerzyk warzyw na parze (marchew mini, kukurydza, różyczki brokuła) dip na bazie jogurtu greckiego z ziołami (mleko) 120/20g

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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk