



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>25-29.03.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Zacierka na <b>mleku (pszenica, jaja)</b> 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) masło ( <b>mleko</b> ) 4g, twarożek ( <b>mleko</b> ) 20g, brzoskwinia 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki ( <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet pożarski ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze z masłem klarowanym 60g Lemoniada cytrusowa 200ml	Maślanka malinowa ( <b>mleko</b> ) 120 ml wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo pszenno – żytnie ze słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 15g  Kakao na <b>mleku</b> 200ml	Zupa warzywna z pomidorami i dodatkiem wieprzowiny ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Ryż z jabłkiem i dynią zapiekany z śmietanką waniliową ( <b>mleko</b> ) 180g, mus wiśniowo – bananowy 60ml, surówka z marchewki z żurawiną 30g Kompot porzeczkowy 200ml	Ciabatta ( <b>pszenica</b> ) 30g z masłem ( <b>mleko</b> ) 4 g, mozzarellą ( <b>mleko</b> ) 10g i pomidorami 10g
Środa Dzień z Witaminą B	Bułka pszenna ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) <sup>B12</sup> 8g, ser żółty <sup>B12</sup> ( <b>mleko</b> ) 30g, papryka <sup>B6</sup> 15g, Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, mleko</b> ) <sup>B12</sup> 200ml	Zupa <b>szpinakowo – brokułowa</b> <sup>B9</sup> z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko</b> <sup>B12</sup> , <b>seler</b> ) 250ml Potrawka z <b>indyka</b> <sup>B12</sup> z warzywami ( <b>pszenica, mleko</b> <sup>B12</sup> ) 130g, <b>kasza gryczana</b> <sup>B6</sup> z kukurydzą 130g, mix sałat z dresingiem cytrynowym 30g Kompot rabarbarowo - truskawkowy 200ml	<b>Ciasto drożdżowe</b> <sup>B7</sup> z owocami i kruszonką-wypiek własny ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> <sup>B12</sup> ) 1 kawałek
Czwartek	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, humus z suszonymi owocami ( <b>sezam</b> ) 20g, pieczona pierś z kurczaka w marynacie ziołowej – wyrób własny 20g, pomidor 15g, plasterki kalarepki 15g <b>Mleko</b> 200ml	Wiosenna zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem i mini makaronem ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Burger <b>rybny</b> z żółtym serem ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z buraczków z kiszoną kapustą 60g Kompot jabłkowy z nutą mięty 200ml	Owocowe miseczki z prażonymi ziarnami 120g (gruszka, mandarynka, winogrono, słonecznik, dynia)
Piątek	Musli na <b>mleku (orzechy, owies, jęczmień)</b> 200ml Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta jajeczna z chrzanem ( <b>jaja, mleko</b> ) 20g, szczypiorek, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa żurek z ziemniakami z kiełbaską ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Kopytka z kaszą jaglaną ( <b>pszenica, jaja</b> ) w sosie marchewkowo – pomidorowym z soczewicą 180g/60ml, surówka coleslaw ( <b>mleko, jaja</b> ) 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Banan 1 szt. sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt

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: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ</b>	DATA: <b>25-29.03.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza kukurydziana na mleku kokosowym 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60 g, tłuszcz roślinny 4g, waniliowy twarożek jaglany 20g, brzoskwinia 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki ( <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet pożarski ( <b>pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze z oliwą z oliwek 60g Lemoniada cytrusowa 200ml	Koktajl marchewkowo-malinowy 120 ml wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo pszenno – żytnie ze słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 15g Kakao na napoju jaglanym 200ml	Zupa warzywna z pomidorami i dodatkiem wieprzowiny ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Ryż z jabłkiem i dynią zapiekany 180g, mus wiśniowo – bananowy 60ml, surówka z marchewki z żurawiną 30g Kompot porzeczkowy 200ml	Ciabatta ( <b>pszenica</b> ) 30g, pesto z rukoli ze słonecznikiem i oliwą z oliwek 10g, pomidor 10g
Środa Dzień z Witaminą B	Bułka pszenna ( <b>pszenica</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z białej fasoli <sup>B1,B2,B3</sup> i pieczonego kalafiora z ziołami 20g, <b>papryka</b> <sup>B6</sup> 15g, Kawa zbożowa na napoju ryżowym ( <b>jęczmień</b> ) 200ml	Zupa <b>szpinakowo – brokułowa</b> <sup>B9</sup> z ziemniakami ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Potrawka z <b>indyka</b> <sup>B12</sup> z warzywami ( <b>pszenica</b> ) 130g, <b>kasza gryczana</b> <sup>B6</sup> z kukurydzą 130g, mix sałat z dresingiem cytrynowym 30g Kompot rabarbarowo - truskawkowy 200ml	<b>Ciasto drożdżowe</b> <sup>B7</sup> z owocami i kruszonką-wypiek własny ( <b>pszenica</b> ) 1 kawałek
Czwartek	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, humus z suszonymi owocami ( <b>sezam</b> ) 20g, pieczona pierś z kurczaka w marynacie ziołowej 20g, pomidor 15g, plasterki kalarepki 15g Herbata owocowa 200ml	Wiosenna zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem i mini makaronem ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Burger <b>rybny</b> z natką pietruszki ( <b>pszenica</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z buraczków z kiszoną kapustą 60g Kompot jabłkowy z nutą mięty 200ml	Owocowe miseczki z prażonymi ziarnami 120g (gruszka, mandarynka, winogrono, słonecznik, dynia)
Piątek	Płatki gryczane na mleku kokosowym z suszoną śliwką 200ml Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka z indyka 20g, zielony ogórek 5g, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa żurek z ziemniakami i kiełbaską ( <b>pszenica, żyto, seler</b> ) 250ml Kopytka ( <b>pszenica</b> ) w sosie marchewkowo – pomidorowym z soczewicą 180g/60ml, surówka z białej kapusty z natką pietruszki i dresingiem czosnkowo – pietruszkowym 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Banan 1 szt. sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt

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: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ GLUTENU</b>	DATA: <b>25-29.03.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> 200ml Pieczywo bezglutenowe 60 g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, twarożek ( <b>mleko</b> ) 20g, brzoskwinia 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki ( <b>seler</b> ) 250ml Kotlet pożarski ( <b>jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze z masłem klarowanym 60g Lemoniada cytrusowa 200ml	Maślanka malinowa ( <b>mleko</b> ) 120 ml wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, szynka wieprzowa 30g, ogórek kiszony 15g Kakao bezglutenowe na <b>mleku</b> 200ml	Zupa warzywna z pomidorami i dodatkiem wieprzowiny ( <b>seler</b> ) 250ml Ryż z jabłkiem i dynią zapiekany z śmietanką waniliową ( <b>mleko</b> ) 180g, mus wiśniowo – bananowy 60ml, surówka z marchewki z żurawiną 30g Kompot porzeczkowy 200ml	Pieczywo bezglutenowe 30g z masłem ( <b>mleko</b> ) 4 g, mozzarellą ( <b>mleko</b> ) 10g i pomidorami 10g
Środa Dzień z Witaminą B	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło ( <b>mleko</b> ) <sup>B12</sup> 8g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) <sup>B12</sup> 30g, papryka <sup>B6</sup> 15g, Kawa zbożowa bezglutenowa ( <b>mleko</b> ) <sup>B12</sup> 200ml	Zupa szpinakowo – brokułowa <sup>B9</sup> z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Potrawka z indyka <sup>B12</sup> z warzywami ( <b>mleko</b> ) <sup>B12</sup> 130g, kasza gryczana <sup>B6</sup> z kukurydzą 130g, mix sałat z dresingiem cytrynowym 30g Kompot rabarbarowo - truskawkowy 200ml	Ciasto drożdżowe <sup>B7</sup> z owocami i kruszonką-wypiek własny ( <b>mleko, jaja</b> ) <sup>B12</sup> 1 kawałek
Czwartek	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo bezglutenowe 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, humus z suszonymi owocami ( <b>sezam</b> ) 10g, pieczona pierś z kurczaka w marynacie ziołowej 15g, pomidor 10g, plasterki kalarepki <b>Mleko</b> 200ml	Wiosenna zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem i makaronem ryżowym ( <b>seler</b> ) 250ml Burger <b>rybny</b> z żółtym serem ( <b>jaja, mleko</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z buraczków z kiszoną kapustą 60g Kompot jabłkowy z nutą mięty 200ml	Owocowe miseczki z prażonymi ziarnami 120g (gruszka, mandarynka, winogrono, słonecznik, dynia)
Piątek	Musli bezglutenowe na <b>mleku (orzechy, sezam)</b> 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta jajeczna z chrzanem ( <b>jaja, mleko</b> ) 20g, szczypiorek, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa ziemniaczana z kielbaską ( <b>seler</b> ) 250ml Bezglutenowe kopytka z kaszą jaglaną ( <b>jaja</b> ) w sosie marchewkowo – pomidorowym z soczewicą 180g/60ml, surówka coleslaw ( <b>mleko, jaja</b> ) 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Banan 1 szt. sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt

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



PLACÓWKĄ: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>WEGETARIAŃSKA</b>	DATA: <b>25-29.03.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Zacierka na <b>mleku (pszenica, jaja)</b> 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60 g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, twaróg ( <b>mleko</b> ) 20g, brzoskwinia 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki ( <b>jęczmień, seler</b> ) 250ml Kotlet z ciecierzycy z wędzoną papryką ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, bukiet warzyw na parze z masłem klarowanym 60g Lemoniada cytrusowa 200ml	Maślanka malinowa ( <b>mleko</b> ) 120 ml wafel ryżowy 1 szt.
Wtorek	Pieczywo pszenno – żytnie ze słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo 20 g, ogórek kiszony 15g  Kakao na <b>mleku</b> 200ml	Zupa warzywna z pomidorami ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Ryż z jabłkiem i dynią zapiekany z śmietanką waniliową ( <b>mleko</b> ) 180g, mus wiśniowo – bananowy 60ml, surówka z marchewki z żurawiną 30g Kompot porzeczkowy 200ml	Ciabatta ( <b>pszenica</b> ) 30g z masłem ( <b>mleko</b> ) 4 g, mozzarellą ( <b>mleko</b> ) 10g i pomidorami 10g
Środa Dzień z Witaminą B	Bułka pszenna ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) <sup>B12</sup> 8g, ser żółty <sup>B12</sup> 30g, papryka <sup>B6</sup> 15g, Kawa zbożowa ( <b>jęczmień, mleko</b> ) <sup>B12</sup> ) 200ml	Zupa szpinakowo – brokułowa <sup>B9</sup> z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Leczo wegetariańskie ( <b>pszenica, mleko</b> ) 130g, kasza gryczana <sup>B6</sup> z kukurydzą 130g, mix sałat z dresingiem cytrynowym 30g Kompot rabarbarowo - truskawkowy 200ml	Ciasto drożdżowe <sup>B7</sup> z owocami i kruszonką-wypiek własny ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) <sup>B12</sup> ) 1 kawałek
Czwartek	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, humus z suszonymi owocami ( <b>sezam</b> ) 20g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g, plasterki kalarepki 15g <b>Mleko</b> 200ml	Wiosenna zupa kalafiorowa z zielonym groszkiem i mini makaronem ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml <b>Jajko</b> sadzone 1 szt., ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z buraczków z kiszoną kapustą 60g Kompot jabłkowy z nutą mięty 200ml	Owocowe miseczki z prażonymi ziarnami 120g (gruszka, mandarynka, winogrono, słońce, dynia)
Piątek	Musli na <b>mleku (orzechy, oves, jęczmień)</b> 200ml Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, pasta jajeczna z chrzanem ( <b>jaja, mleko</b> ) 20g, szczypiorek, sałata Herbata miętowa 200ml	Zupa żurek z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Kopytka z kaszą jaglaną ( <b>pszenica, jaja</b> ) w sosie marchewkowo – pomidorowym z soczewicą 180g/60ml, surówka coleslaw ( <b>mleko, jaja</b> ) 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Banan 1 szt. sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk