



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jaglana na mleku z daktylami 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa wędzona 20g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krem pomidorowy z grzankami ziołowym (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Makaron z kruszonym białym serem (pszenica, mleko) 180g, sos malinowo – porzeczkowy 60ml, surówka z marchewki z prażonymi pestkami dyni 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Chleb orkiszowy 30g, masło ziołowe (mleko) 4g, pomidor 15g
Wtorek 2.04	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler, mleko) 250ml Kotlet schabowy w panierce z otrębami (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym i papryką 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Budyń kakaowy do picia oraz biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 150/15g
Środa 3.04	Chleb graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Klopsy rybne z kalaflorem w sosie śmietanowo - koperkowym (pszenica, jaja, mleko) 60/60g, ryż z curry (gorczyca) 130g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapiekane pod kruszonką kokosową 120g (pszenica, mleko, jaja)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, biały ser (mleko) 20g, szynka z indyka 20g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kiełki własnego siewu Kakao (mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (pszenica, jaja) 60/60g, kasza jęczmienna 130g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jogurtem greckim (mleko) 60g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 100ml pałeczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki owsiane na mleku 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, pasta z piezonego kurczaka z warzywami i natką pietruszki 20g, rosłonka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (pszenica, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie z śmietaną (pszenica, mleko, jaja) 4szt./15g, surówka z rzodkiewki i ogórka kiszzonego z koperkiem 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Mandarynka 1 szt. Herbatniki (pszenica) 15g

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 WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jagłana na mleku kokosowym z daktylami 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa wędzona 20g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krem pomidorowy z grzankami ziołowym (pszenica, żyto, seler) 250ml Makaron z prażonym jabłkiem i gruszką (pszenica) 180g, sos malinowo – porzeczkowy 60ml, surówka z marchewki z prażonymi pestkami dyni 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Chleb orkiszowy 30g, masło ziołowe bezmleczne 4g, pomidor 15g
Wtorek 2.04	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., tłuszcz roślinny 8g, kiełbasa krakowska 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler) 250ml Kotlet schabowy w panierce z otrębami (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym i papryką 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Budyń kakaowy do picia na mleku kokosowym 150g wafel kukurydziany 1 szt.
Środa 3.04	Chleb graham (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z czerwonej fasoli z suszonymi pomidorami 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Kawa zbożowa na napoju jaglanym (jęczmień) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Klopsy rybne z kalafiolem w sosie koperkowym (pszenica) 60/60g, ryż z curry (gorczyca) 130g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapiekane pod kruszonką kokosową 120g (pszenica)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, dyniowy humus z tymiankiem 20g, szynka z indyka 20g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kiełki własnego siewu Kakao na napoju ryżowym 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (pszenica) 60/60g, kasza jęczmienna 130g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 60g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 100ml pałeczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki owsiane na mleku kokosowym 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, pasta z pieczonego kurczaka z warzywami i natką pietruszki 20g, roszponka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (pszenica, seler) 250ml Pierogi z soczewicą (pszenica) 4szt./15g, surówka z rzodkiewki i ogórka kiszzonego z koperkiem 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Mandarynka 1 szt. Herbatniki (pszenica) 15g

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, 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 GLUTENU	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jaglana na mleku z daktylami 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, szynka wieprzowa wędzona 20g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krem pomidorowy z bezglutenowymi grzankami ziołowymi (mleko, seler) 250ml Makaron kukurydziany z kruszonym białym serem (mleko) 180g, sos malinowo – porzeczkowy 60ml, surówka z marchewki z prażonymi pestkami dyni 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Chleb bezglutenowy 30g, masło ziołowe (mleko) 4g, pomidor 15g
Wtorek 2.04	Pieczywo bezglutenowe 60 g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą jaglaną (seler, mleko) 250ml Kotlet schabowy (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z ogórka zielonego i papryki 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Bezglutenowy budyń kakaowy do picia (mleko, jaja) 150 g oraz wafel kukurydziany 1 szt.
Środa 3.04	Chleb bezglutenowy 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Kawa zbożowa bezglutenowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, seler) 250ml Klopsy z indyka z kalafiem w sosie śmietanowo - koperkowym (jaja, mleko) 60/60g, ryż z curry (gorczyca) 130g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapekane pod kruszonką kokosową bezglutenową 120g (mleko, jaja)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, biały ser (mleko) 20g, szynka z indyka 20g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kielki własnego siewu Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, mleko) 250ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (jaja) 60/60 g, kasza gryczana 130 g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jogurtem greckim (mleko) 60 g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 100ml paleczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki ryżowe na mleku 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, pasta z pieczonego kurczaka z warzywami i natką pietruszki 20g, roszponka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (mleko, seler) 250ml Bezglutenowe pierogi ruskie z śmietaną (mleko, jaja) 4 szt./15 g, surówka z rzodkiewki i ogórka kiszzonego z koperkiem 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Mandarynka 1 szt. Herbatniki bezglutenowe 15g

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 WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jaglana na mleku z daktylami 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, jajko na twardo 30 g, ogórek kiszony 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa krem pomidorowy z grzankami ziołowymi (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Makaron z kruszonym białym serem (pszenica, mleko) 180g, sos malinowo – porzeczkowy 60ml, surówka z marchewki z prażonymi pestkami dyni 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Chleb orkiszowy 30g, masło ziołowe (mleko) 4g, pomidor 15g
Wtorek 2.04	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler, mleko) 250ml Kotlet sojowy w panierce (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z białej kapusty z ogórka zielonego i papryki 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Budyń kakaowy do picia oraz biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 150/15g
Środa 3.04	Chleb graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Klopsy z białej fasoli z kalafiozem w sosie koperkowym (pszenica, jaja, mleko) 60/60g, ryż z curry (gorczyca) 130g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapiekane pod kruszonką kokosową 120g (pszenica, mleko, jaja)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, biały ser (mleko) 20g, dyniowy humus z tymiankiem 20g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kiełki własnego siewu Kakao (mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Gulasz wegetariański z cieciorą 150g, kasza jęczmienna 130g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jogurtem greckim (mleko) 60g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 100ml pałeczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki owsiane na mleku 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, pasta jarzynowa z zielonym groszkiem i natką pietruszki 20g, rozspanka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (pszenica, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie z śmietaną (pszenica, mleko, jaja) 4 szt./15 g, surówka z rzodkiewki i ogórka kiszzonego z koperkiem 30g Kompot porzeczkowy z cytryną 200ml	Mandarynka 1 szt. Herbatniki (pszenica) 15g

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