



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 8-12.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Płatki kukurydziane na mleku 200ml Pieczywo pszenno - żytnie (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Makaron spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 180g, fasolka szparagowa z sezamem 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl jogurtowo – wiśniowy (mleko) 150ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pieczeń z indyka – wyrób własny 30g, ogórek zielony 20g Kakao (mleko) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (pszenica, seler) 250ml Pierogi leniwe z sosem brzoskwińowo – miodowym (pszenica, jaja, mleko, gorczyca) 180/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Bagietka z pastą jajeczną z szczypiorkiem (pszenica, jaja, mleko) 40/20g
Środa 10.04	Bułka wieloziarnista (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej oraz jęczmiennej (seler) 250ml Kotlet mielony (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, czerwona kapusta duszona z żurawiną (pszenica) 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 100g, Ciasteczka orkiszowe BioAnia 15g
Czwartek 11.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, kiełbasa szynkowa podsuszana 20g, pasta z brokuła z serem feta (mleko) 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik Mleko 200ml	Zupa ryżowa na rosole z lubczykiem (seler) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem i duszoną cebulką (pszenica, soja) 4 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny (pszenica, mleko, jaja) 1 kawałek
Piątek 12.04	Kasza manna z kuskusem na mleku (pszenica) 200ml Pieczywo razowe z dynią (pszenica, żyto, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, jajko w sosie tatarskim (mleko) 20/15g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica, mleko) 250ml Kotlet rybny z tartą marchewką (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 100g chrupki kukurydziane 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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 8-12.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Kasza kukurydziana na mleku kokosowym 200ml Pieczywo pszenno - żytnie (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Makaron spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 180g, fasolka szparagowa z sezamem 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl marchewkowo-wiśniowy 150ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pieczeń z indyka – wyrób własny 30g, ogórek zielony 20g Kakao na napoju owsianym 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (pszenica, seler) 250ml Pierogi leniwe z sosem brzoskwińowym – miodowym (pszenica, gorczyca) 180/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Bagietka z pomidorowym pesto, pestkami dyni i natką pietruszki (pszenica) 40/20g
Środa 10.04	Bułka wieloziarnista (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, twarożek z płatków ryżowych 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej oraz jęczmiennej (seler) 250ml Kotlet mielony (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, czerwona kapusta duszona z żurawiną (pszenica) 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 100g, Ciasteczka orkiszowe BioAnia 15g
Czwartek 11.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, kielbasa szynkowa podsuszana 20g, pasta z brokuła i ciecierzycy, z dodatkiem natki pietruszki 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik Herbata malinowa 200ml	Zupa ryżowa na rosole z lubczykiem (seler) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem i duszoną cebulką (pszenica, soja) 4 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny (pszenica) 1 kawałek
Piątek 12.04	Kasza manna z kuskusem na mleku kokosowym (pszenica) 200ml Pieczywo razowe z dynią (pszenica, żyto, sezam) 30g, tłuszcz roślinny 4g, pasta z białej fasoli z majerankiem 20g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet rybny z tartą marchewką (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 100g chrupki kukurydziane 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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 8-12.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (mleko, seler) 250ml Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim 180g, fasolka szparagowa z sezamem 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl jogurtowo – wiśniowy (mleko) 150ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb bezglutenowy 60g, masło (mleko) 8g, pieczeń z indyka – wyrób własny 30g, ogórek zielony 20g Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (seler) 250ml Bezglutenowe kopytka z sosem brzoskwinowo – miodowym (jaja, mleko, gorczyca) 180/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo bezglutenowe z pastą jajeczną i szczypiorkiem (jaja, mleko) 40/20g
Środa 10.04	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej (seler) 250ml Kotlet mielony (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, czerwona kapusta duszona z żurawiną 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 100g, herbatniki bezglutenowe 15g
Czwartek 11.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, kiełbasa szynkowa podsuszana 20g, pasta z brokuła z serem feta (mleko) 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik Mleko 200ml	Zupa ryżowa na rosole z lubczykiem (seler) 250ml Kluski ziemniaczane z mięsem i duszoną cebulką 4 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny (mleko, jaja) 1 kawałek
Piątek 12.04	Płatki gryczane na mleku 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, jajko w sosie tatarskim (mleko) 20/15g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem kukurydzianym (seler, mleko) 250ml Kotlet rybny z tartą marchewką (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 100g chrupki kukurydziane 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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 8-12.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Płatki kukurydziane na mleku 200ml Pieczywo pszenno - żytnie (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, ser żółty (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Makaron spaghetti z sosem neapolitańskim (pszenica) 180g, fasolka szparagowa z sezamem 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl jogurtowo – wiśniowy (mleko) 150ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, hummus z suszonymi pomidorami 30 g, ogórek zielony 20g Kakao (mleko) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty (pszenica, seler) 250ml Pierogi leniwe z sosem brzoskwiowo – miodowym (pszenica, jaja, mleko, gorczyca) 180/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Bagietka z pastą jajeczną z szczypiorkiem (pszenica, jaja, mleko) 40/20g
Środa 10.04	Bułka wieloziarnista (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej oraz jęczmiennej (seler) 250ml Kotlet z soczewicy (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, czerwona kapusta duszona z żurawiną (pszenica) 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 100g, Ciasteczka orkiszowe BioAnia 15g
Czwartek 11.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, ser mozzarella 20 g, pasta z brokuła z serem feta (mleko) 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik Mleko 200ml	Zupa ryżowa na rosole z lubczykiem (seler) 250ml Kluski śląskie z sosem jarzynowym (pszenica, jaja) 4 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny (pszenica, mleko, jaja) 1 kawałek
Piątek 12.04	Kasza manna z kuskusem na mleku (pszenica) 200ml Pieczywo razowe z dynią (pszenica, żyto, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, jajko w sosie tatarskim (mleko) 20/15g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica, mleko) 250ml Kotlet z kalafiora, ciecierzycy i tartej marchewki (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 100g chrupki kukurydziane 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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk