




## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>15-19.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Sucharki na <b>mleku (pszenica, jaja)</b> 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ananas 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa kukurydziana z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Gulasz wieprzowo – wołowy z majerankiem i jabłkiem ( <b>pszenica</b> ) 130g, kasza gryczana 130g, sałata lodowa z dresingiem musztardowym ( <b>gorczyca</b> ) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Świeży sok marchwiowo – bananowy własnej produkcji 100ml sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt.
Wtorek 16.04	Pieczywo wieloziarniste ( <b>pszenica, żyto, owies, sezam</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twaróg śmietankowy z koperkiem ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiew biała 20g Herbata rumiankowa 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Łazanki z kiszonej i białej kapusty z kawałkami indyka ( <b>pszenica</b> ) 180g, mini marchewka glazurowana 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Bułka maślana ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) z powidłami śliwkowymi 1szt/20g
Środa 17.04	Chleb pszenno – żytni z słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Rosół z makaronem ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Udko pieczone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego z młodym szczypiorkiem 60g Kompot rabarbarowy z jabłkiem 200ml	Budyń waniliowy z skórką cytrynową i musem wiśniowym ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 130/20g pałeczka kukurydziana 1 szt.
Czwartek 18.04	<b>WIELKANOCNY SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo w delikatnym sosie chrzanowym ( <b>mleko</b> ) 20/10g, naturalna szynka wędzona 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 15g, własne kiełki słonecznika <b>Mleko waniliowe</b> 200ml 	Botwinka z ziemniakami i koperkiem ( <b>mleko, seler, pszenica</b> ) 250ml Mielone kotlety <b>rybne</b> z dodatkiem brokułu ( <b>pszenica, jaja</b> ) 60g, sos pietruszkowy ( <b>mleko</b> ) 60g, ryż paraboliczny 130g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wielkanocne babeczki biskoptowe z dodatkiem szpinaku ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) wyrób własny – 1 szt.
Piątek 19.04	Płatki orkiszowe na <b>mleku</b> z pestkami dyni 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 20g, kalarepka 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz biały z <b>jajkiem (pszenica, mleko, seler)</b> 250ml Pampuchy drożdżowe 2szt. ( <b>pszenica, jaja</b> ) polewa truskawkowa 60ml, surówka z <b>seler</b> a z rodzynkami i jogurtem ( <b>mleko</b> ) 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo chrupkie z humusem pomidorowym ( <b>pszenica, mleko, sezam</b> ) 2szt/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 Żywieniowy*.


Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ</b>	DATA: <b>15-19.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Płatki jaglane i ryżowe na mleku kokosowym z wanilią 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ananas 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa kukurydziana z ziemniakami ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Gulasz wieprzowo – wołowy z majerankiem i jabłkiem ( <b>pszenica</b> ) 130g, kasza gryczana 130g, sałata lodowa z dresingiem musztardowym ( <b>gorczyca</b> ) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Świeży sok marchwiowo – bananowy własnej produkcji 100ml sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt.
Wtorek 16.04	Pieczywo wieloziarniste ( <b>pszenica, żyto, owies, sezam</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z soczewicy z wędzoną papryką 30g, rzodkiew biała 20g Herbata rumiankowa 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami ( <b>pszenica, żyto, seler</b> ) 250ml Łazanki z kiszonej i białej kapusty z kawałkami indyka ( <b>pszenica</b> ) 180g, mini marchewka glazurowana 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Bułka wrocławska ( <b>pszenica</b> ) z powidłami śliwkowymi 40g/20g
Środa 17.04	Chleb pszenno – żytni z słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pieczeń ze schabu – własnej produkcji 30g, pomidor 20g Kakao na napoju jaglanym 200ml	Rosół z makaronem ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Udko pieczone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego z młodym szczypiorkiem 60g Kompot rabarbarowy z jabłkiem 200ml	Budyń waniliowy na mleku kokosowym z skórką cytrynową i mussem wiśniowym ( <b>pszenica</b> ) 130/20g pałeczka kukurydziana 1 szt.
Czwartek 18.04	<b>WIELKANOCNY SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasztet drobiowy z warzywami ( <b>pszenica</b> ) 20g, naturalna szynka wędzona 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 15g, własne kiełki słonecznika Herbata owocowa 200ml 	Botwinka z ziemniakami i koperkiem ( <b>seler, pszenica</b> ) 250ml Mielone kotlety <b>rybne</b> z dodatkiem brokułu ( <b>pszenica</b> ) 60g, sos pietruszkowy 60g, ryż paraboliczny 130g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wielkanocne babeczki biszkoptowe z dodatkiem szpinaku ( <b>pszenica</b> ) wyrób własny – 1 szt.
Piątek 19.04	Płatki gryczane na mleku kokosowym z pestkami dyni 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka z indyka 20g, kalarepka 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz biały z ziemniakami ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml Pampuchy drożdżowe 2szt. ( <b>pszenica</b> ) polewa truskawkowa 60ml, surówka z <b>selera</b> z rodzynkami 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo kukurydziane z humusem pomidorowym ( <b>sezam</b> ) 2 szt./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 Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY

PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ GLUTENU</b>	DATA: <b>15-19.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Płatki jaglane i ryżowe na <b>mleku</b> 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ananas 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa kukurydziana z ziemniakami ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Gulasz wieprzowo – wołowy z majerankiem i jabłkiem 130g, kasza gryczana 130g, sałata lodowa z dresingiem musztardowym ( <b>gorczyca</b> ) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Świeży sok marchwiowo – bananowy własnej produkcji 100ml sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt.
Wtorek 16.04	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twaróg śmietankowy z koperkiem ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiew biała 20g Herbata rumiankowa 200ml	Krem z białych warzyw z grankami bezglutenowymi ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Makaron ryżowy z kiszoną i białą kapustą z kawałkami indyka 180g, mini marchewka glazurowana 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Wafle jaglane z powidłami śliwkowymi 2 szt./20g
Środa 17.04	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g Kakao bezglutenowe ( <b>mleko</b> ) 200ml	Rosół z ryżem i natką pietruszki ( <b>seler</b> ) 250ml Udko pieczone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego z młodym szczypiorkiem 60g Kompot rabarbarowy z jabłkiem 200ml	Budyń waniliowy z skórką cytrynową i musem wiśniowym ( <b>mleko</b> ) 130/20g pałeczka kukurydziana 1 szt.
Czwartek 18.04	<b>WIELKANOCNY SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo bezglutenowe 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo w delikatnym sosie chrzanowym ( <b>mleko</b> ) 20/10g, naturalna szynka wędzona 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 15g, własne kiełki słonecznika <b>Mleko waniliowe</b> 200ml 	Botwinka z ziemniakami i koperkiem ( <b>mleko, seler</b> ) 250ml Mielone kotlety <b>rybne</b> z dodatkiem brokułu ( <b>jaja</b> ) 60g, sos pietruszkowy ( <b>mleko</b> ) 60g, ryż paraboliczny 130g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wielkanocne babeczki biskoptowe z dodatkiem szpinaku ( <b>mleko, jaja</b> ) wyrób własny – 1 szt.
Piątek 19.04	Kasza jaglana na <b>mleku</b> z pestkami dyni 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka z indyka 20g, kalarepka 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa ziemniaczana z <b>jajkiem (seler)</b> 250ml Racuchy bezglutenowe z gruszką 2szt., polewa truskawkowa 60ml, surówka z <b>seler</b> a z rodzynkami 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo kukurydziane z humusem pomidorowym ( <b>sezam</b> ) 2szt/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*

*Zmianinow*


Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>PRZEDSZKOLE</b>		DIETA: <b>WEGETARIAŃSKA</b>	DATA: <b>15-19.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Sucharki na <b>mleku (jaja)</b> 200ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek wiejski 20g, ananas 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa kukurydziana z ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 250ml Gulasz z czerwoną fasolką z majerankiem i jabłkiem ( <b>pszenica</b> ) 130g, kasza gryczana 130g, sałata lodowa z dresingiem musztardowym ( <b>gorczyca</b> ) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Świeży sok marchwiowo – bananowy własnej produkcji 100ml sezamki ( <b>sezam</b> ) 2 szt.
Wtorek 16.04	Pieczywo wieloziarniste ( <b>pszenica, żyto, owies, sezam</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, twarożek śmietankowy z koperkiem ( <b>mleko</b> ) 30g, rzodkiew biała 20g Herbata rumiankowa 200ml	Krem z białych warzyw z grzankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 250ml Łazanki z kiszzonej i białej kapusty ( <b>pszenica</b> ) 180g, mini marchewka glazurowana 30g Lemoniada pomarańczowa 200ml	Bułka maślana ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) z powidłami śliwkowymi 1szt/20g
Środa 17.04	Chleb pszenno – żytni z słonecznikiem ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) 30g, pomidor 20g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Bulion warzywny z makaronem ( <b>pszenica, seler</b> ) 250ml <b>Jajko</b> sadzone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego z młodym szczypiorkiem 60g Kompot rabarbarowy z jabłkiem 200ml	Budyń waniliowy z skórką cytrynową i musem wiśniowym ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 130/20g pałeczka kukurydziana 1 szt.
Czwartek 18.04	<b>WIELKANOCNY SZWEDZKI STÓŁ</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, jajko na twardo w delikatnym sosie chrzanowym ( <b>mleko</b> ) 20/10g, ser żółty 20g, ogórek zielony 15g, rzodkiewka 15g, własne kiełki słonecznika <b>Mleko waniliowe</b> 200ml 	Botwinka z ziemniakami i koperkiem ( <b>mleko, seler, pszenica</b> ) 250ml Kotlety brokułowe z serem feta ( <b>mleko, pszenica, jaja</b> ) 60g, sos pietruszkowy ( <b>mleko</b> ) 60g, ryż paraboliczny 130g, warzywa po grecku ( <b>seler</b> ) 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Wielkanocne babeczki biskoptowe z dodatkiem szpinaku ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) wyrób własny – 1 szt.
Piątek 19.04	Płatki orkiszowe na <b>mleku</b> z pestkami dyni 200ml Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 20g, kalarepka 15g Herbata miętowa 200ml	Barszcz biały z <b>jajkiem (pszenica, mleko, seler)</b> 250ml Pampuchy drożdżowe 2szt. ( <b>pszenica, jaja</b> ) polewa truskawkowa 60ml, surówka z <b>seler</b> a z rodzynkami i jogurtem ( <b>mleko</b> ) 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo chrupkie z humusem pomidorowym ( <b>pszenica, mleko, sezam</b> ) 2szt/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 Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk