



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 23-26.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	WIELKANOC		
Wtorek 23.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, kiełbasa żywiecka podsuszana 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao (mleko) 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (jęczmień, seler) 250ml Kotlet pożarski (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze z bułką tartą (pszenica) 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Jogurt z bananem 100/50g (mleko) Herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Środa 24.04	Chleb graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, parówka z szynki 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Zupa grochowa z dodatkiem wieprzowiny (seler) 250ml Makaron penne z cukinią i warzywami (pszenica, seler) 180g, sos serowo - ziołowy (pszenica, mleko) 60g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 15g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z makrelą (ryba) 20g, ser żółty wiórki (mleko) 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek Mleko 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Kurczak w sosie słodko - kwaśnym (pszenica) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z awokado (mleko) 100g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 26.04	Müsli (owies, sezam, orzechy) na mleku 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, szynka wędzona 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Naleśniki z serem 2szt. (pszenica, mleko, jaja) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni (mleko) 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: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 23-26.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	WIELKANOC		
Wtorek 23.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60 g, tłuszcz roślinny 8g, kiełbasa żywiecka podsuszana 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao na napoju ryżowym 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (jęczmień, seler) 250ml Kotlet pożarski (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze z bułką tartą (pszenica) 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Mus brzoskwiniowy z bananem 100/50 g Herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Środa 24.04	Chleb graham (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, parówka z szynki 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Kawa zbożowa na napoju owsianym (owies, jęczmień) 200ml	Zupa grochowa z dodatkiem wieprzowiny (seler) 250ml Makaron penne z cukinią i warzywami (pszenica, seler) 180g, sos ziołowy (pszenica) 60g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Chrupki kukurydziane 15g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z makreli z warzywami i bazylią (ryba) 20g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek Herbata z dzikiej róży 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Kurczak w sosie słodko - kwaśnym (pszenica) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z awokado 100g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 26.04	Kasza kukurydziana ze śliwką na mleku kokosowym 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wędzona 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami (pszenica, żyto, seler) 250ml Naleśniki z dżemem 2szt. (pszenica) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni 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: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 23-26.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	WIELKANOC		
Wtorek 23.04	Pieczywo bezglutenowe 60 g, masło (mleko) 8g, kiełbasa żywiecka podsuszana 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Zupa krupnik z kaszy gryczanej (seler) 250ml Kotlet pożarski (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Jogurt z bananem 100/50g (mleko) Wafel jaglany 1 szt.
Środa 24.04	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, parówka z szynki 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Kawa zbożowa bezglutenowa (mleko) 200ml	Zupa grochowa z dodatkiem wieprzowiny (seler) 350ml Makaron kukurydziany z cukinią i warzywami (seler) 180g, sos ziołowy 60g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Herbatniki bezglutenowe 15 g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z makrelą (ryba) 20g, ser żółty wiórki (mleko) 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek Mleko 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (seler, mleko) 250ml Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z awokado (mleko) 100g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 27.04	Müsli bezglutenowe (sezam, orzechy) na mleku 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, szynka wędzona 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami bezglutenowymi (mleko, seler) 250ml Naleśniki bezglutenowe z serem 2szt. (mleko, jaja) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo bezglutenowe 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni (mleko) 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 Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 23-26.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	WIELKANOC		
Wtorek 23.04	Chleb wiejski (pszenica, żyto) 60 g, masło (mleko) 8g, kuleczki mozarrelli (mleko) 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao (mleko) 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (jęczmień, seler) 250ml Kotlet pożarski (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, brokuły na parze z bułką tartą (pszenica) 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Jogurt z bananem 100/50g (mleko) Herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Środa 24.04	Chleb graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, parówka z soi 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 250ml Makaron penne z cukinią i warzywami (pszenica, seler) 180g, sos serowo - ziołowy (pszenica, mleko) 60g, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 15g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna (mleko) 20g, ser żółty wiórki (mleko) 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek Mleko 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 250ml Leczo wegetariańskie (pszenica) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem zielonym i olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z awokado (mleko) 100g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 26.04	Müsli (owies, sezam, orzechy) na mleku 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, serek wiejski (mleko) 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Naleśniki z serem 2szt. (pszenica, mleko, jaja) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni (mleko) 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