



JADŁOSPIS WIOSENNY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 29-30.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Zacierka na mleku z żurawiną (pszenica, jaja) 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata porzeczkowa 200ml	Zupa półkrem dyniowy z ziemniakami i curry (pszenica, mleko, seler, gorczyca) 250ml Rumsztyk wieprzowy w sosie koperkowym (pszenica, jaja, mleko) 60/60g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka colesław (mleko, jaja) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kisiel wiśniowy 150g, ciasteczka orkiszowe 15g
Wtorek	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, rzodkiewka 15g Kakao (mleko) 200ml	Rosół z makaronem (pszenica, seler) 250ml Nugetsy z kurczaka (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z tartą marchewką i winegretem (gorczyca) 60g Kompot śliwkowy 200ml	Jogurt z brzoskwiniami 100/30g (mleko) Maca (pszenica) 1szt.

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: 29-30.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Ryż na mleku kokosowym z żurawiną 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, polędwica z indyka 20g, pomidor 15g Herbata porzeczkowa 200ml	Zupa półkrem dyniowy z ziemniakami i curry (pszenica, seler, gorczyca) 250ml Rumszyk wieprzowy w sosie koperkowym (pszenica) 60/60g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka z białej kapusty 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kisiel wiśniowy 150g, ciasteczka orkiszowe 15g
Wtorek	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., tłuszcz roślinny 8g, pasta z białej fasoli z pieczonym jabłkiem i ziołami 30g, rzodkiewka 15g Kakao na napoju jagłanym 200ml	Rosół z makaronem (pszenica, seler) 250ml Nugetsy z kurczaka (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z tartą marchewką i winegretem (gorczyca) 60g Kompot śliwkowy 200ml	Koktajl marchewkowo - brzoskwinowy 130g Maca (pszenica) 1szt.

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: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 29-30.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Ryż na mleku z żurawiną 200ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata porzeczkowa 200ml	Zupa półkrem dyniowy z ziemniakami i curry (mleko, seler, gorczyca) 250ml Rumszyk wieprzowy w sosie koperkowym (jaja, mleko) 60/60g, kasza gryczana 130g, surówka colesław (mleko, jaja) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kisiel wiśniowy 150g, Wafel jaglany 1 szt.
Wtorek	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, rzodkiewka 15g Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Rosół z makaronem ryżowym (seler) 250ml Nugetsy z kurczaka (jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z tartą marchewką i winegretem (gorczyca) 60g Kompot śliwkowy 200ml	Jogurt z brzoskwiniami 100/30g (mleko) i musli bezglutenowym 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*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska - dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY

PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 29-30.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Zacierka na mleku z żurawiną (pszenica, jaja) 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata porzeczkowa 200ml	Zupa półkrem dyniowy z ziemniakami i curry (pszenica, mleko, seler, gorczyca) 250ml Kotlet z soczewicy w sosie (pszenica, jaja, mleko) 60/60g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, surówka colesław (mleko, jaja) 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kisiel wiśniowy 150g, ciasteczka orkiszowe 15g
Wtorek	Bułka pszenna (pszenica) 1 szt., masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 30g, rzodkiewka 15g Kakao (mleko) 200ml	Bulion jarzynowy z makaronem (pszenica, seler) 250ml Jajko sadzone 1 szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z tartą marchewką i winegretem (gorczyca) 60g Kompot śliwkowy 200ml	Jogurt z brzoskwiniami 100/30g (mleko) Maca (pszenica) 1szt.

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