



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż)		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jaglana na mleku z daktylami 150ml 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) 200ml Makaron z kruszonym białym serem (pszenica, mleko) 160g, 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) 60 g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30 g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler, mleko) 200ml Kotlet schabowy w panierce z otrębami (pszenica, jaja) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, duszona biała kapusta z koperkiem 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Budyń kakaowy do picia oraz biskopty (mleko, jaja, pszenica) 120/15g
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) 200ml Klopsy rybne z kalafiolem w sosie śmietanowo - koperkowym (pszenica, jaja, mleko) 50/60g, ryż z curry (gorczyca) 100g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapiekane pod kruszonką kokosową 100 g (pszenica, mleko, jaja)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, biały ser (mleko) 10g, szynka z indyka 10g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kiełki własnego siewu Kakao (mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 200ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (pszenica, jaja) 50/60g, kasza jęczmienna 100g, dynia z masłem klarowanym na ciepło (pszenica) 60g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 80ml pałeczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki owsiane na mleku 150ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, pasta z pieczonego kurczaka z warzywami i natką pietruszki 20g, rozspanka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (pszenica, mleko, seler) 200ml Pierogi ruskie z śmietaną (pszenica, mleko, jaja) 3 szt./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 1000 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż)		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 150ml 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) 200ml Makaron z prażonym jabłkiem i gruszką (pszenica) 160g, 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) 60 g, tłuszcz roślinny 8g, kiełbasa krakowska 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler) 200ml Kotlet schabowy w panierce z otrębami (pszenica) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, duszona biała kapusta z koperkiem 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Budyń kakaowy do picia na mleku kokosowym 120g 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 jagłanym (jęczmień) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, seler) 200ml Klopsy rybne z kalafiorom w sosie koperkowym (pszenica) 50/60g, ryż z curry (gorczyca) 100g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapiekane pod kruszonką kokosową 100g (pszenica)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4 g, dyniowy humus z tymiankiem 10g, szynka z indyka 10g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kiełki własnego siewu Kakao na napoju ryżowym 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, pszenica) 200ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (pszenica) 50/60g, kasza jęczmienna 100g, dynia z masłem klarowanym na ciepło (pszenica) 60g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 80ml pałeczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki owsiane na mleku kokosowym 150ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, pasta z pieczonego kurczaka z warzywami i natką pietruszki 20g, rozponka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (pszenica, seler) 200ml Pierogi z soczewicą (pszenica) 3 szt./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 1000 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator*

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż)		DIETA: Z ELIMINACJĄ GLUTENU	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jaglana na mleku z daktylami 150ml 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) 200ml Makaron kukurydziany z kruszonym białym serem (mleko) 160g, 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) 200ml Kotlet schabowy (jaja) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, duszona biała kapusta z koperkiem 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Bezglutenowy budyń kakaowy do picia (mleko, jaja) 120 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) 200ml Klopsy z indyka z kalafiem w sosie śmietanowo - koperkowym (jaja, mleko) 50/60g, ryż z curry (gorczyca) 100g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapekane pod kruszonką kokosową bezglutenową 100g (mleko, jaja)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4 g, biały ser (mleko) 10g, szynka z indyka 10g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kielki własnego siewu Kakao bezglutenowe (mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, mleko) 200ml Pieczeń rzymska w sosie własnym (jaja) 50/60 g, kasza gryczana 100 g, dynia z masłem klarowanym na ciepło 60 g Kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml	Sok pomidorowy 80ml pałeczka kukurydziana 1 szt.
Piątek 5.04	Płatki ryżowe na mleku 150ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło (mleko) 4g, pasta z pieczonego kurczaka z warzywami i natką pietruszki 20g, roszonka Herbata miętowa 200ml	Zupa półkrem marchewkowo - cukiniowy (mleko, seler) 200 ml Bezglutenowe pierogi ruskie z śmietaną (mleko, jaja) 3 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 1000 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska - dietetyk



JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż)		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 1-5.04.2019
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 1.04	Kasza jaglana na mleku z daktylami 150ml 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) 200ml Makaron z kruszonym białym serem (pszenica, mleko) 160g, 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) 60 g, masło (mleko) 8g, rolada ustrzycka (mleko) 30g, pomidor 15g Herbata owocowa 200ml	Zupa z żółtej fasolki szparagowej z kaszą pęczak (pszenica, jęczmień, seler, mleko) 200ml Kotlet sojowy w panierce (pszenica, jaja) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z duszonej białej kapusty z ogórka zielonego i papryki 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Budyń kakaowy do picia oraz biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 120/15g
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) 200ml Klopsy z białej fasoli z kalafiozem w sosie koperkowym (pszenica, jaja, mleko) 50/60g, ryż z curry (gorczyca) 100g, sałatka z buraczków z dresingiem cytrynowym 30g Napój miętowy 200ml	Owoce (jabłka, śliwki, brzoskwinie) zapiekane pod kruszonką kokosową 80g (pszenica, mleko, jaja)
Czwartek 4.04	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4 g, biały ser (mleko) 10g, dyniowy humus z tymiankiem 10g, ogórek zielony 15g, żurawina suszona 10g, kiełki własnego siewu Kakao (mleko) 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 200ml Gulasz wegetariański z cieciorą 150g, kasza jęczmienna 100g, 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 150ml 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) 200ml Pierogi ruskie z śmietaną (pszenica, mleko, jaja) 3 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 1000 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego *Kalkulator Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk