



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK</b> (powyżej 1 r.ż)		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>8-12.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 150 ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 200ml Makaron świderki z sosem bolońskim ( <b>pszenica</b> ) 160g, fasolka szparagowa z <b>sezamem</b> 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl jogurtowo – wiśniowy ( <b>mleko</b> ) 120ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pieczeń z indyka – wyrób własny 30g, ogórek zielony 20g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty ( <b>pszenica, seler</b> ) 200ml Pierogi leniwe z sosem brzoskwińowo – miodowym ( <b>pszenica, jaja, mleko, gorczyca</b> ) 160/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Bagietka z pastą jajeczną z szczypiorkiem ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 40/20g
Środa 10.04	Bułka wieloziarnista ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej oraz <b>jęczmiennej (seler)</b> 200ml Kotlet mielony ( <b>pszenica, jaja</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, czerwona kapusta duszona z żurawiną ( <b>pszenica</b> ) 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 80g, Ciasteczka <b>orkiszowe</b> BioAnia 15g
Czwartek 11.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, kiełbasa szynkowa podsuszana 20g, pasta z brokuła z serem feta ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik <b>Mleko</b> 200ml	Zupa ryżowa na rosole z lubczykiem ( <b>seler</b> ) 200ml Kluski ziemniaczane z mięsem i duszoną cebulką ( <b>pszenica, soja</b> ) 3 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 1 kawałek
Piątek 12.04	Kasza manna z kuskusem na <b>mleku (pszenica)</b> 150ml Pieczywo razowe z dynią ( <b>pszenica, żyto, sezam</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, <b>jajko</b> w sosie tatarskim ( <b>mleko</b> ) 20/15g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 200ml Kotlet <b>rybny</b> z tartą marchewką ( <b>pszenica, jaja</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 80g 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 1000 kcal.

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK</b> (powyżej 1 r.ż)		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ</b>	DATA: <b>8-12.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Kasza kukurydziana na mleku kokosowym 150ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami ( <b>pszenica, seler</b> ) 200ml Makaron świderki z sosem bolońskim ( <b>pszenica</b> ) 160g, fasolka szparagowa z <b>sezamem</b> 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl marchewkowo-wiśniowy 120ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pieczeń z indyka – wyrób własny 30g, ogórek zielony 20g Kakao na napoju owsianym 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty ( <b>pszenica, seler</b> ) 200ml Pierogi leniwe z sosem brzoskwińowym – miodowym ( <b>pszenica, gorczyca</b> ) 160/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Bagietka z pomidorowym pesto, pestkami dyni i natką pietruszki ( <b>pszenica</b> ) 40/20g
Środa 10.04	Bułka wieloziarnista ( <b>pszenica</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, twarożek z płatków ryżowych 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej oraz <b>jęczmiennej (seler)</b> 200ml Kotlet mielony ( <b>pszenica</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, czerwona kapusta duszona z żurawiną ( <b>pszenica</b> ) 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 80g, Ciasteczka <b>orkiszowe</b> BioAnia 15g
Czwartek 11.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 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 rosolu z lubczykiem ( <b>seler</b> ) 200ml Kluski ziemniaczane z mięsem i duszoną cebulką ( <b>pszenica</b> ) 3 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny ( <b>pszenica</b> ) 1 kawałek
Piątek 12.04	Kasza manna z kuskusem na mleku kokosowym ( <b>pszenica</b> ) 150ml Pieczywo razowe z dynią ( <b>pszenica, żyto, sezam</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, pasta z białej fasoli z majerankiem 20g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>seler, pszenica</b> ) 200ml Kotlet <b>rybny</b> z tartą marchewką ( <b>pszenica</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 80g 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 1000 kcal.

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK</b> (powyżej 1 r.ż)		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ GLUTENU</b>	DATA: <b>8-12.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Płatki kukurydziane bezglutenowe na <b>mleku</b> 150ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło <b>(mleko)</b> 4g, ser żółty <b>(mleko)</b> 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami <b>(mleko, seler)</b> 200ml Makaron bezglutenowy świderki z sosem bolońskim 160g, fasolka szparagowa z <b>sezamem</b> 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl jogurtowo – wiśniowy <b>(mleko)</b> 120ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb bezglutenowy 60g, masło <b>(mleko)</b> 8g, pieczeń z indyka – wyrób własny 30g, ogórek zielony 20g Kakao bezglutenowe <b>(mleko)</b> 200 ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty <b>(seler)</b> 200ml Bezglutenowe kopytka z sosem brzoskwinowo – miodowym <b>(jaja, mleko, gorczyca)</b> 160/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo bezglutenowe z pastą jajeczną i szczypiorkiem <b>(jaja, mleko)</b> 40/20g
Środa 10.04	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło <b>(mleko)</b> 8g, serek wiejski <b>(mleko)</b> 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej <b>(seler)</b> 200ml Kotlet mielony <b>(jaja)</b> 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, czerwona kapusta duszona z żurawiną 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 80g, herbatniki bezglutenowe 15g
Czwartek 11.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo bezglutenowe 60g, masło <b>(mleko)</b> 8g, kiełbasa szynkowa podsuszana 20g, pasta z brokuła z serem feta <b>(mleko)</b> 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik <b>Mleko</b> 200ml	Zupa ryżowa na rosole z lubczykiem <b>(seler)</b> 200ml Kluski ziemniaczane z mięsem i duszoną cebulką 3 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny <b>(mleko, jaja)</b> 1 kawałek
Piątek 12.04	Płatki gryczane na <b>mleku</b> 150ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło <b>(mleko)</b> 4g, jajko w sosie tatarskim <b>(mleko)</b> 20/15g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem kukurydzianym <b>(seler, mleko)</b> 200ml Kotlet <b>rybny</b> z tartą marchewką <b>(jaja)</b> 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 80g 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 1000 kcal.

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK</b> (powyżej 1 r.ż)		DIETA: <b>WEGETARIAŃSKA</b>	DATA: <b>8-12.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 8.04	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 150ml Pieczywo pszenno - żytnie ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, ser żółty ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g Herbata ziołowa 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) 200ml Makaron świderki z sosem neapolitańskim ( <b>pszenica</b> ) 160g, fasolka szparagowa z <b>sezamem</b> 60g Woda z miętą i cytryną 200ml	Koktajl jogurtowo – wiśniowy ( <b>mleko</b> ) 120ml, wafle ryżowe 1 szt.
Wtorek 9.04	Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, hummus z suszonymi pomidorami 30 g, ogórek zielony 20g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty ( <b>pszenica, seler</b> ) 200 ml Pierogi leniwe z sosem brzoskwińowym – miodowym ( <b>pszenica, jaja, mleko, gorczyca</b> ) 160/60g, surówka z marchewki i jabłka 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Bagietka z pastą jajeczną z szczypiorkiem ( <b>pszenica, jaja, mleko</b> ) 40/20g
Środa 10.04	Bułka wieloziarnista ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 30g, szczypiorek, rzodkiewka 15g Herbata owocowa 200ml	Krupnik z białej kaszy gryczanej oraz <b>jęczmiennej (seler)</b> 200ml Kotlet z soczewicy ( <b>pszenica, jaja</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, czerwona kapusta duszona z żurawiną ( <b>pszenica</b> ) 60g Kompot gruszkowy 200ml	Gruszka 80g, Ciasteczka <b>orkiszowe</b> BioAnia 15g
Czwartek 11.04	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, ser mozzarella 20 g, pasta z brokuła z serem feta ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g, dżem niskosłodzony 15g, prażony słonecznik <b>Mleko</b> 200ml	Zupa ryżowa na rosolu z lubczykiem ( <b>seler</b> ) 200ml Kluski śląskie z sosem jarzynowym ( <b>pszenica, jaja</b> ) 3 szt., buraczki z chrzanem 30g Kompot z owoców leśnych 200ml	Chlebek bananowy – wypiek własny ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) 1 kawałek
Piątek 12.04	Kasza manna z kuskusem na <b>mleku (pszenica)</b> 150ml Pieczywo razowe z dynią ( <b>pszenica, żyto, sezam</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, <b>jajko</b> w sosie tatarskim ( <b>mleko</b> ) 20/15g, rukola Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 200ml Kotlet z kalafiora, ciecierzycy i tartej marchewki ( <b>pszenica, jaja</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z kapusty kiszonej z natką pietruszki 30g Kompot jabłkowy z limonką 200ml	Talerzyk owoców (jabłko, kiwi, mandarynka) 80g 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 1000 kcal.

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk