



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż.)</b>		DIETA: <b>PODSTAWOWA</b>	DATA: <b>23-26.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	<b>WIELKANOC</b>		
Wtorek 23.04	Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, kiełbasa żywiecka podsuszana 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ( <b>jęczmień, seler</b> ) 200ml Kotlet pożarski ( <b>pszenica, jaja</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, brokuły na parze z bułką tartą ( <b>pszenica</b> ) 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Jogurt z bananem 80/50g ( <b>mleko</b> ) Herbatniki mini zoo ( <b>pszenica</b> ) 10g
Środa 24.04	Chleb graham ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, parówka z szynki 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Delikatna kawa zbożowa ( <b>jęczmień, mleko</b> ) 200ml	Zupa grochowa z dodatkiem wieprzowiny ( <b>seler</b> ) 200ml Makaron z cukinią i warzywami ( <b>pszenica, seler</b> ) 160g, sos serowo - ziołowy ( <b>pszenica, mleko</b> ) 60g, duszona czerwona kapusta z jabłkiem ( <b>pszenica</b> ) 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Biszkopty ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 10g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna z makrelą ( <b>ryba</b> ) 20g, ser żółty wiórki ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek <b>Mleko</b> 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 200ml <b>Kurczak</b> w sosie słodko - kwaśnym ( <b>pszenica</b> ) 100g, ryż paraboliczny 100g, brukselka na parze z <b>olejem rzepakowym tłoczonym na zimno</b> 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z <b>awokado (mleko)</b> 80g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 26.04	Müsli ( <b>owies, sezam, orzechy</b> ) na mleku 150ml Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, szynka wędzona 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 200ml Naleśniki z serem 1szt. ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananase 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni ( <b>mleko</b> ) 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 1000 kcal.

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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż.)</b>		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ</b>	DATA: <b>23-26.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	<b>WIELKANOC</b>		
Wtorek 23.04	Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60 g, tłuszcz roślinny 8g, kiełbasa żywiecka podsuszana 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao na napoju ryżowym 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ( <b>jęczmień, seler</b> ) 200ml Kotlet pożarski ( <b>pszenica</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, brokuły na parze z bułką tartą ( <b>pszenica</b> ) 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Mus brzoskwiniowy z bananem 80/50 g Herbatniki mini zoo ( <b>pszenica</b> ) 10g
Środa 24.04	Chleb graham ( <b>pszenica</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, parówka z szynki 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Delikatna kawa zbożowa na napoju owsianym ( <b>owies, jęczmień</b> ) 200ml	Zupa grochowa z dodatkiem wieprzowiny ( <b>seler</b> ) 200ml Makaron penne z cukinią i warzywami ( <b>pszenica, seler</b> ) 160g, sos ziołowy ( <b>pszenica</b> ) 60g, duszona czerwona kapusta z jabłkiem ( <b>pszenica</b> ) 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Chrupki kukurydziane 10g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z <b>makreli</b> z warzywami i bazylią ( <b>ryba</b> ) 20g, szynka z piersi kurczaka 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek Herbata herbata z dzikiej róży 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler, pszenica</b> ) 200ml <b>Kurczak</b> w sosie słodko - kwaśnym ( <b>pszenica</b> ) 100g, ryż paraboliczny 100g, brukselka na parze z <b>olejem rzepakowym tłoczonym na zimno</b> 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z <b>awokado</b> 80g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 26.04	Kasza kukurydziana ze śliwką na mleku kokosowym 150ml Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> ) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wędzona 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami ( <b>pszenica, żyto, seler</b> ) 200ml Naleśniki z dżemem 1szt. ( <b>pszenica</b> ) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananase 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 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: <b>ŻŁOBEK</b> (powyżej 1 r.ż.)		DIETA: <b>Z ELIMINACJĄ GLUTENU</b>		DATA: <b>23-26.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	<b>WIELKANOC</b>			
Wtorek 23.04	Pieczywo bezglutenowe 60 g, masło <b>(mleko)</b> 8g, kiełbasa żywiecka podsuszana 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao bezglutenowe <b>(mleko)</b> 200ml	Zupa krupnik z kaszy gryczanej <b>(seler)</b> 200ml Kotlet pożarski <b>(jaja)</b> 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, brokuły na parze 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml		Jogurt z bananem 80/50g <b>(mleko)</b> Wafel jaglany 1 szt.
Środa 24.04	Pieczywo bezglutenowe 60g, masło <b>(mleko)</b> 8g, parówka z szynki 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Delikatna kawa zbożowa bezglutenowa <b>(mleko)</b> 200ml	Zupa grochowa z dodatkiem wieprzowiny <b>(seler)</b> 200ml Makaron kukurydziany z cukinią i warzywami <b>(seler)</b> 160g, sos ziołowy 60g, duszona czerwona kapusta z jabłkiem 30g Napój miętowy 200ml		Galaretka pomarańczowa 120g Herbatniki bezglutenowe 10 g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo bezglutenowe 60g, masło <b>(mleko)</b> 8g, pasta jajeczna z makrelą <b>(ryba)</b> 20g, ser żółty wiórki <b>(mleko)</b> 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek <b>Mleko</b> 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami <b>(seler, mleko)</b> 200ml Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 100g, ryż paraboliczny 100g, brukselka na parze z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g Kompot truskawkowy 200ml		Czekoladowy deser jaglany z awokado <b>(mleko)</b> 80g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 27.04	Müsli bezglutenowe <b>(sezam, orzechy)</b> na mleku 150ml Pieczywo bezglutenowe 30g, masło <b>(mleko)</b> 4g, szynka wędzona 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami bezglutenowymi <b>(mleko, seler)</b> 200ml Naleśniki bezglutenowe z serem 1szt. <b>(mleko, jaja)</b> polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml		Pieczywo bezglutenowe 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni <b>(mleko)</b> 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

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska- dietetyk



## JADŁOSPIS WIOSENNY



PLACÓWKA: <b>ŻŁOBEK (powyżej 1 r.ż.)</b>		DIETA: <b>WEGETARIAŃSKA</b>	DATA: <b>23-26.04.2019</b>
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	<b>WIELKANOC</b>		
Wtorek 23.04	Chleb wiejski ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60 g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, kuleczki mozarrelli ( <b>mleko</b> ) 30g, plasterki ogórka kiszzonego 15g Kakao ( <b>mleko</b> ) 200ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej ( <b>jęczmień, seler</b> ) 200ml Kotlet pożarski ( <b>pszenica, jaja</b> ) 50g, ziemniaki z koperkiem 100g, brokuły na parze z bułką tartą ( <b>pszenica</b> ) 60g Kompot wiśniowo - rabarbarowy 200ml	Jogurt z bananem 80/50g ( <b>mleko</b> ) Herbatniki mini zoo ( <b>pszenica</b> ) 10g
Środa 24.04	Chleb graham ( <b>pszenica</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, parówka z soi 1szt., keczup własnej produkcji z żurawiną 15g Delikatna kawa zbożowa ( <b>jęczmień, mleko</b> ) 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami ( <b>seler</b> ) 200ml Makaron penne z cukinią i warzywami ( <b>pszenica, seler</b> ) 160g, sos serowo - ziołowy ( <b>pszenica, mleko</b> ) 60g, duszona czerwona kapusta z jabłkiem ( <b>pszenica</b> ) 30g Napój miętowy 200ml	Galaretka pomarańczowa 120g Biszkopty ( <b>mleko, jaja, pszenica</b> ) 10 g
Czwartek 25.04 dzień z Witaminą D	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> Pieczywo mieszane ( <b>pszenica, żyto</b> ) 60g, masło ( <b>mleko</b> ) 8g, pasta jajeczna ( <b>mleko</b> ) 20g, ser żółty wiórki ( <b>mleko</b> ) 20g, pomidor 15g, rukola 5g, szczypiorek <b>Mleko</b> 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>seler, pszenica, mleko</b> ) 200ml Leczo wegetariańskie ( <b>pszenica</b> ) 100g, ryż paraboliczny 100g, brukselka na parze z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g Kompot truskawkowy 200ml	Czekoladowy deser jaglany z awokado ( <b>mleko</b> ) 80g Wafel ryżowy 1 szt.
Piątek 26.04	Müsli ( <b>owies, sezam, orzechy</b> ) na mleku 150ml Pieczywo pszenne ( <b>pszenica</b> ) 30g, masło ( <b>mleko</b> ) 4g, serek wiejski ( <b>mleko</b> ) 20g, rzodkiewka 15g Herbata malinowa 200ml	Krem warzywny z liśćmi rzodkiewki i grzankami ( <b>pszenica, żyto, mleko, seler</b> ) 200ml Naleśniki z serem 1szt. ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) polewa porzeczkowa 60ml, surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Pieczywo razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) 30g z pastą z zielonego groszku z pestkami dyni ( <b>mleko</b> ) 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 Żywnościowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska - dietetyk