



JADŁOSPIS LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 23-27.08.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.08	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Pieczywo pszenno - żytnie (żyto, pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, szynka drobiowa 20g, ogórek świeży 15g Herbata malinowa 200ml	Krem brokułowy z grzankami (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Leczo wegetariańskie z soczewicą (seler) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z białej kapusty z blanszowanym porem i jabłkiem (mleko) 30g Woda z cytryną i miętą 200ml	Winogrona 100g Ciasteczka owsiane bez cukru (owies, mleko) 10g
Wtorek 24.08	ZDROWE SŁODKIE ŚNIADANIE Bułka z ziarnami (pszenica, owies, sezam, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, twaróg cytrynowy (mleko) 20g, domowa konfitura z gruszek i porzeczek bez cukru 10g, agrest 10g Kakao na mleku 200ml	Letnia zupa koperkowa z makaronem na rosole (seler, pszenica, mleko) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko) 60g Kompot wiśniowy 200ml	Koktajl bananowo – wiśniowy na jogurcie (mleko) 120g, pałeczka kukurydziana 1 szt.
Środa 25.08	Pieczywo graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pieczony filet z indyka 30g, pomidory 20g Kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa półkrem jarzynowy (kalafior, groszek) z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 250ml Łazanki z młódą i kiszoną kapustą oraz kawałkami wieprzowiny (pszenica) 180g, fasolka i mini marchewka z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Ciasto drożdżowe ze śliwkami (pszenica, jaja, mleko) – 1 kawałek
Czwartek 26.08	Pieczywo mieszane (żyto, pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, pasta rybna ala paprykarz – własnej produkcji (seler) 30g, kalarepka 15g Mleko 200ml	Krupnik z kasz jęczmiennych ze świeżym lubczykiem (wiejska i pęczak) (seler) 250ml Siekany kotlet z piersi kurczaka w cieście z warzywami (marchew, pietruszka, brokuł) (pszenica, jaja, mleko) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 30g Kompot gruszkowy 200ml	Mix owoców (arbuż, jabłko, gruszka) 100g, biszkopty (pszenica, jaja, mleko) 10g
Piątek 27.08	Kuskus na mleku (pszenica) 200ml Pieczywo graham (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, jajko na twardo ze szczypiorkiem 20g, sałata 3g, papryka 15g Herbata żurawinowa 200ml	Botwinka z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (pszenica, jaja, mleko) 4szt., surówka z marchewki ze słonecznikiem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kukurydza w kolbie ½ szt.

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 LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 23-27.08.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.08	Kasza kukurydziana na napoju owsianym wzbogaconym w wapń 200ml Pieczywo pszenno - żytnie (żyto, pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka drobiowa 20g, ogórek świeży 15g Herbata malinowa 200ml	Krem brokułowy z grzankami (pszenica, żyto, seler) 250ml Leczo wegetariańskie z soczewicą (seler) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z białej kapusty z blanszowanym porem i jabłkiem 30g Woda z cytryną i miętą 200ml	Winogrona 100g Ciasteczka orkiszowe bez cukru (orkisz) 10g
Wtorek 24.08	ZDROWE SŁODKIE ŚNIADANIE Bułka z ziarnami (pszenica, owies, sezam, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, jaglany twarożek cytrynowy 20g, domowa konfitura z gruszek i porzeczek bez cukru 10g, agrest 10g Kakao na napoju kokosowym 200ml	Letnia zupa koperkowa z makaronem na rosole (seler, pszenica) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g Kompot wiśniowy 200ml	Koktajl bananowo – wiśniowy 120g, pałeczka kukurydziana 1 szt.
Środa 25.08	Pieczywo graham (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pieczony filet z indyka 30g, pomidory 20g Kawa zbożowa na napoju owsianym (jęczmień, żyto) 200ml	Zupa półkrem jarzynowy (kalafior, groszek) z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Łazanki z młodą i kiszoną kapustą oraz kawałkami wieprzowiny (pszenica) 180g, fasolka i mini marchewka z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Ciasto drożdżowe ze śliwkami (pszenica) – 1 kawałek
Czwartek 26.08	Pieczywo mieszane (żyto, pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta rybna ala paprykarz – własnej produkcji (seler) 30g, kalarepka 15g herbata roibos 200ml	Krupnik z kasz jęczmiennych ze świeżym lubczykiem (wiejska i pęczak) (seler) 250ml Siekany kotlet z piersi kurczaka w cieście z warzywami (marchew, pietruszka, brokuł) (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 30g Kompot gruszkowy 200ml	Mix owoców (arbuż, jabłko, gruszka) 100g, bio herbatniki (pszenica) 10g
Piątek 27.08	Kuskus na napoju sojowym wzbogaconym w wapń (pszenica) 200ml Pieczywo graham (pszenica) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka wieprzowa 20g, sałata 3g, papryka 15g Herbata żurawinowa 200ml	Botwinka z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Pierogi ruskie z tofu (pszenica, soja) 4szt., surówka z marchewki ze słonecznikiem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kukurydza w kolbie ½ szt.

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 LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 23-27.08.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 23.08	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Pieczywo pszenno - żytnie (żyto, pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, ogórek świeży 15g Herbata malinowa 200ml	Krem brokułowy z grzankami (pszenica, żyto, mleko, seler) 250ml Leczo wegetariańskie z soczewicą (seler) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z białej kapusty z blanszowanym porem i jabłkiem (mleko) 30g Woda z cytryną i miętą 200ml	Winogrona 100g Ciasteczka owsiane bez cukru (owies, mleko) 10g
Wtorek 24.08	ZDROWE SŁODKIE ŚNIADANIE Bułka z ziarnami (pszenica, owies, sezam, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, twarożek cytrynowy (mleko) 20g, domowa konfitura z gruszek i porzeczek bez cukru 10g, agrest 10g Kakao na mleku 200ml	Letnia zupa koperkowa z makaronem na bulionie warzywnym (seler, pszenica, mleko) 250ml Jajko sadzone 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem (mleko) 60g Kompot wiśniowy 200ml	Koktajl bananowo – wiśniowy na jogurcie (mleko) 120g, pałeczka kukurydziana 1 szt.
Środa 25.08	Pieczywo graham (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, ser żółty (mleko) 30g, pomidory 20g Kawa zbożowa (mleko, jęczmień, żyto) 200ml	Zupa półkrem jarzynowy (kalafior, groszek) z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 250ml Łazanki z młodą i kiszoną kapustą oraz ciociarką (pszenica) 180g, fasolka i mini marchewka z sezamem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Ciasto drożdżowe ze śliwkami (pszenica, jaja, mleko) – 1 kawałek
Czwartek 26.08	Pieczywo mieszane (żyto, pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, humus z fasoli z marchewką i tahini (sezam) 30g, kalarepka 15g Mleko 200ml	Krupnik z kasz jęczmiennych ze świeżym lubczykiem (wiejska i pęczak) (seler) 250ml kotlet wegetariański w cieście (marchew, pietruszka, brokuł) (pszenica, jaja, mleko) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego i pomidora 30g Kompot gruszkowy 200ml	Mix owoców (arbuż, jabłko, gruszka) 100g, biszkopty (pszenica, jaja, mleko) 10g
Piątek 27.08	Kuskus na mleku (pszenica) 200ml Pieczywo graham (pszenica) 30g, masło (mleko) 4g, jajko na twardo ze szczypiorkiem 20g, sałata 3g, papryka 15g Herbata żurawinowa 200ml	Botwinka z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (pszenica, jaja, mleko) 4szt., surówka z marchewki ze słonecznikiem 30g Woda z miętą i cytryną 200ml	Kukurydza w kolbie ½ szt.

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