



JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 28.09-01.10.2020r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 27.09	Musli własnego wyrobu na mleku (pszenica, owies, jęczmień, sezam) 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g masło (mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z warzywami (marchew, pietruszka, por, cukinia) i mozzarellą (pszenica, mleko) 180g, kalafior na parze z pestkami dyni 30g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Chałka (mleko, pszenica) 30g, powidła śliwkowe 10g
Wtorek 28.09	Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, kolorowa papryka 20g, Kakao (mleko) 200ml	Krem z pieczonego buraka z ziarnami słonecznika (mleko, pszenica, seler) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 60g Kompot jabłkowy z cynamonem 200ml	Pudding ryżowy na mleku z mussem truskawkowym 130/20ml
Środa 29.09	Bułka grahamka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek grani własnego wyrobu (mleko) 30g, rzodkiewka 20g Kawa inka (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosół z zacierką (pszenica, jaja, seler) 250ml Kotlet z miruny z żółtym serem (ryba, jaja, pszenica, mleko) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa korzeniowe w pomidorach (seler, marchew, pietruszka) 60g Woda z miętą i cytryna 200ml	Budyń waniliowy z sosem wiśniowym (mleko, pszenica) 180ml/20ml
Czwartek 30.09	DZIEŃ Z SAŁATKĄ Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, sałatka z kolorowej sałaty, mozzarelli, ogórka, kukurydzy i dresingu z olejem lnianym (mleko) 30g, szynka gotowana 10g, mix prażonych ziaren (sezam) 5g Mleko daktylowe 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Pieczeń rzymska (pszenica, jaja) 60g, sos koperkowy (pszenica, mleko) 60g, kasza jęczmienna 130g, surówka z buraczków z dodatkiem gruszki 60g Kompot porzeczkowy 200ml	Talerzyk owocowy (jabłko, banan, śliwki) 100g, herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Piątek 01.10	Płatki orkiszowe na mleku 200ml Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, owies, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, szynka z indyka 20g, pomidor 20g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 250ml Pampuchy drożdżowe (jaja, pszenica, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (mleko) 60g, surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Waniliowy serek homogenizowany z pieczoną żurawiną (mleko) 120g - własnej produkcji Maca razowa (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 Żywieniowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga
Będzińska – dietetyk



JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: Z ELIMINACJĄ MLEKA I JAJ	DATA: 28.09-01.10.2020r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 27.09	Kasza kukurydziana na napoju owsianym wzbogaconym w wapń 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g tłuszcz roślinny 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z warzywami (marchew, pietruszka, por, cukinia) (pszenica) 180g, kalafior na parze z pestkami dyni 30g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Rogal drożdżowy (pszenica) 30g, powidła śliwkowe 10g
Wtorek 28.09	Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z soczewicy ze szczypiorkiem 30g, kolorowa papryka 20g, Kakao na napoju kokosowym 200ml	Krem z pieczonego buraka z ziarnami słonecznika (pszenica, seler) 250ml Udko pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dipem ziołowym 60g Kompot jabłkowy z cynamonem 200ml	Pudding ryżowy z musem truskawkowym 130/20ml
Środa 29.09	Bułka grahamka (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, serek z płatków ryżowych własnego wyrobu 30g, rzodkiewka 20g Kawa inka (jęczmień, żyto) na napoju sojowym 200ml	Rosół z makaronem (pszenica, seler) 250ml Kotlet z miruny (ryba, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa korzeniowe w pomidorach (seler, marchew, pietruszka) 60g Woda z miętą i cytryna 200ml	Budyń waniliowy z sosem wiśniowym (pszenica) 180ml/20ml
Czwartek 30.09	DZIEŃ Z SAŁATKĄ Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, sałatka z kolorowej sałaty, sera wegańskiego, ogórka, kukurydzy i dresingu z olejem lnianym 30g, szynka gotowana 10g, mix prażonych ziaren (sezam) 5g Herbata z dzikiej róży 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Pieczeń rzymska (pszenica) 60g, sos koperkowy (pszenica) 60g, kasza jęczmienna 130g, surówka z buraczków z dodatkiem gruszki 60g Kompot porzeczkowy 200ml	Talerzyk owocowy (jabłko, banan, śliwki) 100g, herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Piątek 01.10	Płatki orkiszowe na napoju sojowym wzbogaconym w wapń 200ml Pieczywo wielozziarniste (pszenica, żyto, owies, sezam) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka z indyka 20g, pomidor 20g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Pampuchy drożdżowe (pszenica) 2szt., polewa truskawkowo – porzeczkowa 60g, surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Waniliowy serek jaglany z pieczoną żurawiną 120g - własnej produkcji Maca razowa (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 Żywieniowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga
Będzińska – dietetyk



JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKĄ: PRZEDSZKOLE		DIETA: WEGETARIAŃSKA	DATA: 28.09-01.10.2020r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 27.09	Musli własnego wyrobu na mleku (pszenica, owies, jęczmień, sezam) 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g masło (mleko) 4g, twarożek naturalny (mleko) 20g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z warzywami (marchew, pietruszka, por, cukinia) i mozzarellą (pszenica, mleko) 180g, kalafior na parze z pestkami dyni 30g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Chałka (mleko, pszenica) 30g, powidła śliwkowe 10g
Wtorek 28.09	Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 30g, kolorowa papryka 20g, Kakao (mleko) 200ml	Krem z pieczonego buraka z ziarnami słonecznika (mleko, pszenica, seler) 250ml Kopytka dyniowe z siemieniem lnianym 180g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 60g Kompot jabłkowy z cynamonem 200ml	Pudding ryżowy na mleku z musem truskawkowym 130/20ml
Środa 29.09	Bułka grahamka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek grani własnego wyrobu (mleko) 30g, rzodkiewka 20g Kawa inka (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Bulion jarzynowy zacierką (pszenica, jaja, seler) 250ml Kotlet jajeczny z żółtym serem (jaja, pszenica, mleko) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, warzywa korzeniowe w pomidorach (seler, marchew, pietruszka) 60g Woda z miętą i cytryna 200ml	Budyń waniliowy z sosem wiśniowym (mleko, pszenica) 180ml/20ml
Czwartek 30.09	DZIEŃ Z SAŁATKĄ Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, sałatka z kolorowej sałaty, mozzarelli, ogórka, kukurydzy i dresingu z olejem lnianym (mleko) 30g, mix prażonych ziaren (sezam) 5g Mleko daktylowe 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Gulasz wegetariański z czerwoną fasolą 60g, kasza jęczmienna 130g, surówka z buraczków z dodatkiem gruszki 60g Kompot porzeczkowy 200ml	Talerzyk owocowy (jabłko, banan, śliwki) 100g, herbatniki mini zoo (pszenica) 10g
Piątek 01.10	Płatki orkiszowe na mleku 200ml Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, owies, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, rolada ustrzycka (mleko) 20g, pomidor 20g Herbata z dzikiej róży 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 250ml Pampuchy drożdżowe (jaja, pszenica, mleko) 2szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (mleko) 60g, surówka z marchewki i jabłka 30g, kompot cytrusowy z melisą 200ml	Waniliowy serek homogenizowany z pieczoną żurawiną (mleko) 120g - własnej produkcji Maca razowa (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 Żywieniowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga
Będzińska – dietetyk