

JADŁOSPIS LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 6-10.09.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.09	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, polędwica z indyka 20g, pomidor 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i kalafiejem (seler, mleko, pszenica) 250ml Spaghetti z sosem z a'la carbonara z szynką (pszenica, mleko) 180g surówka z ogórka kiszzonego i brokułów ze słonecznikiem (gorczyca) 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Kisiel z wiśniami 150ml, biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 10g
Wtorek 07.09	KOLOROWE ŚNIADANIE Chleb wiejski (żyto, pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, zielony serek szpinakowy z czosnkiem (mleko) 15g, czerwona pasta z pieczonego indyka z papryką i pomidorami 15g, rzodkiewka 10g, kolorowe sałaty 10g, ziarna słonecznika 3g Mleko 200ml	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet pożarski w panierce z otrębami (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z tartych buraczków z rukolą 60g Kompot jabłkowo - malinowy 200ml	Budyń kakaowy słodzony daktylami (mleko, pszenica) 150g, jabłko 1szt.
Środa 08.09	Bułka wrocławska (pszenica) 60g, masło 8g (mleko), jajko na twardo 30g, dip jogurtowo-koperkowy (mleko) 10g, ogórek kiszony 20g, Kakao (mleko) 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Burger rybny z grillowaną dynią (pszenica, jaja) w sosie koperkowym (mleko, pszenica) 60/60g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, fasolka i mini marchewka z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g, Kompot śliwkowy 200ml	Shake bananowo-kokosowy na mleku 180 g, wafel ryżowy 1szt.
Czwartek 09.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło 8g (mleko), ser gouda (mleko) 30g, papryka 20g Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa cukiniowa z pomidorami, zacierką i oregano (seler, pszenica, mleko, jaja) 250ml Nugetssy z kurczaka w panierce kukurydzianej (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem jogurtowo – ziołowym (mleko) 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml	Talerzyk owocowy (jabłka, śliwki, brzoskwinie) 100g Bio herbatniki (pszenica) 10g
Piątek 10.09	Mix płatków – żytnie, orkiszowe i ryżowe na mleku (żyto, orkisz) 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, szynka gotowana 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Pótkrem z białych warzyw z pieczonymi ziemniakami i szczypiorkiem (seler, pszenica, mleko) 250ml Pampuchy (pszenica, jaja, mleko) z polewą truskawkową (mleko) 2 szt./60ml surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Ciasto dyniowe z bakaliami – wypiek własny (pszenica, mleko, jaja, orzechy) – 1 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: 6-10.09.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.09	Kasza kukurydziana na napoju sojowym wzbogaconym w wapń 200ml Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, sezam) 30g, tłuszcz roślinny 4g, polędwica z indyka 20g, pomidor 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i kalafiozem (seler, pszenica) 250ml Spaghetti z sosem z pomidorowym z szynką i serem wegańskim (pszenica) 180g surówka z ogórka kiszzonego i brokułów ze słonecznikiem (gorczyca) 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Kisiel z wiśniami 150ml, bio ciasteczka orkiszowe bez cukru 10g
Wtorek 07.09	KOLOROWE ŚNIADANIE Chleb wiejski (żyto, pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, pasta z zielonego groszku z czosnkiem 15g, czerwona pasta z pieczonego indyka z papryką i pomidorami 15g, rzodkiewka 10g, kolorowe sałaty 10g, ziarna słonecznika 3g Herbata malinowa 200ml	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet pożarski w panierce z otrębami (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z tartych buraczków z rukolą 60g Kompot jabłkowo - malinowy 200ml	Budyń kakaowy słodzony daktylami (pszenica) 150g, jabłko 1szt.
Środa 08.09	Bułka wrocławska (pszenica) 60g, tłuszcz roślinny 8g, szynka z piersi kurczaka 30g, ogórek kiszony 20g, Kakao na napoju owsianym wzbogaconym w wapń 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Burger rybny z grillowaną dynią (pszenica) w sosie koperkowym (pszenica) 60/60g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, fasolka i mini marchewka z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g, Kompot śliwkowy 200ml	Shake bananowo-kokosowy 180g, wafel ryżowy 1szt.
Czwartek 09.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, tłuszcz roślinny 8g, ser wegański 30g, papryka 20g Kawa zbożowa na napoju kokosowym (jęczmień, żyto) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica) 250ml Nugetssy z kurczaka w panierce kukurydzianej (pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem – ziołowym 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml	Talerzyk owocowy (jabłka, śliwki, brzoskwinie) 100g Bio herbatniki (pszenica) 10g
Piątek 10.09	Mix płatków – żytnie, orkiszowe i ryżowe na napoju owsianym wzbogaconym w wapń (żyto, orkisz) 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, tłuszcz roślinny 4g, szynka gotowana 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Pótkrem z białych warzyw z pieczonymi ziemniakami i szczypiorkiem (seler, pszenica) 250ml Pampuchy (pszenica) z polewą truskawkową 2 szt./60ml surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Ciasto dyniowe z bakaliami – wypiek własny (pszenica, orzechy) – 1 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 Żywnościowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska-dietetyk

JADŁOSPIS LETNI



PLACÓWKA : PRZEDSZKOLE		DIETA : WEGETARIAŃSKA	DATA : 6-10.09.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 06.09	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Pieczywo wieloziarniste (pszenica, żyto, sezam) 30g, masło (mleko) 4g, serek wiejski (mleko) 20g, pomidor 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i kalafiejem (seler, mleko, pszenica) 250ml Spaghetti z sosem z a'la carbonara z cieciorą (pszenica, mleko) 180g surówka z ogórka kiszzonego i brokułów ze słonecznikiem (gorczyca) 60g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Kisiel z wiśniami 150ml, biszkopty (mleko, jaja, pszenica) 10g
Wtorek 07.09	KOLOROWE ŚNIADANIE Chleb wiejski (żyto, pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, zielony serek szpinakowy z czosnkiem (mleko) 15g, czerwona pasta z fasoli z papryką i pomidorami 15g, rzodkiewka 10g, kolorowe sałaty 10g, ziarna słonecznika 3g Mleko 200ml	Bulion jarzynowy z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet z soczewicy w panierce z otrębami (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z tartych buraczków z rukolą 60g Kompot jabłkowo - malinowy 200ml	Budyń kakaowy słodzony daktylami (mleko, pszenica) 150g, jabłko 1szt.
Środa 08.09	Bułka wrocławska (pszenica) 60g, masło 8g (mleko), jajko na twardo 30g, dip jogurtowo-koperkowy (mleko) 10g, ogórek kiszony 20g, Kakao (mleko) 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Leczo wegetariańskie 130g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, fasolka i mini marchewka z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 30g, Kompot śliwkowy 200ml	Shake bananowo-kokosowy na mleku 180 g, wafel ryżowy 1szt.
Czwartek 09.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło 8g (mleko), ser gouda (mleko) 30g, papryka 20g Kawa zbożowa (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Zupa cukiniowa z pomidorami, zacierką i oregano (seler, pszenica, mleko, jaja) 250ml Kotlety sojowe w panierce kukurydzianej (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem jogurtowo – ziołowym (mleko) 60g Kompot cytrusowy z miętą 200ml	Talerzyk owocowy (jabłka, śliwki, brzoskwinie) 100g Bio herbatniki (pszenica) 10g
Piątek 10.09	Mix płatków – żytnie, orkiszowe i ryżowe na mleku (żyto, orkisz) 200ml Pieczywo razowe (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, twarożek ze szczypiorkiem (mleko) 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Pólkrem z białych warzyw z pieczonymi ziemniakami i szczypiorkiem (seler, pszenica, mleko) 250ml Pampuchy (pszenica, jaja, mleko) z polewą truskawkową (mleko) 2 szt./60ml surówka z marchewki z ananasem 30g Kompot jabłkowy 200ml	Ciasto dyniowe z bakaliami – wypiek własny (pszenica, mleko, jaja, orzechy) – 1 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 Żywnościowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk