



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1400 KCAL NA DOBĘ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 20.09	Kasza manna (pszenica) na mleku (200 ml) Pieczywo wieloziarniste (pszenica) (30g), masło (mleko) 5g, ser żółty (mleko) (20g), szczypiorek, papryka (15g). Herbata owocowa (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki (seler, mleko) (300 ml) Kotlet z indyka w płatkach owsianych (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki (130g), marchewka z groszkiem (80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Sok owocowy (150 ml). Podpłomyki bezcukrowe (pszenica)
WT 21.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (60g) z masłem (mleko) (10g), sałatka jarzynowa z jajkiem (20g), ser twarogowy (mleko) (20g), pomidor (15g), ogórek zielony (15g), sałata Herbata owocowa (250ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler) (300 ml) Gulasz wieprzowy z warzywami (jęczmień) (130g), kasza gryczana (130g), surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i ziarnami słonecznika (40g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Jogurt naturalny z musem owocowym (mleko) (150g)
ŚR 22.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (60g), masło (mleko) (10g), wędlina (40g), papryka (30g), szczypior Kakao z mlekiem (250 ml)	Barszcz ukraiński z młodą kapustą i koprem (seler, mleko) (300 ml) Pierogi ruskie (pszenica, mleko) (180g) z jogurtem greckim (mleko) (50g), surówka z marchewki z rzodkiewką (40g) Kompot jabłkowy z maliną (200 ml)	Banan 1 szt. migdały
CZW 23.09	<u>STÓŁ SZWEDZKI</u> Pieczywo żytnie razowe (żyto) (60g), masło (mleko) (10g), pasztet mięsno-jarzynowy (seler) (20g), ser mozzarella (mleko) (20g), papryka (15g), pomidor (20g), sałata Kakao na mleku (250 ml)	Kapuśniak z ziemniakami i natką pietruszki (seler) (300 ml) Kurczak w sosie śmietankowo - brokułowym (mleko) (100g), makaron penne (pszenica) (130g), surówka z buraczków (40g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Ciasto babkowe z owocami (pszenica, jajko) (1 kawałek)
PT 24.09	Płatki kukurydziane na mleku (200 ml) Pieczywo pszenne (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), jajko (30g), zielony ogórek (15g), szczypiorek Herbata z owocowa (250 ml)	Zupa pieczarkowa z makaronem (seler, pszenica) (300ml) Filet rybny (ryba, pszenica, jajko) (60g), ziemniaki (150g), kolorowe warzywa na ciepło (80g) Kompot truskawkowy (200 ml)	Serek z owocami i jogurtem (mleko) (150g)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Jadłospis opracowano zgodnie z wytycznymi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

opracowano przez: dietetyk
mgr inż. Anna Motak