



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1400 KCAL NA DOBĘ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 13.09	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo pszenne białe i orkiszowe (gluten pszenny) (60g) z masłem (mleko) (10g), wędlina drobiowa (20g), ser żółty (mleko) (20g), zielony ogórek (15g), pomidor (15g), sałata</p> <p>Kakao na mleku (250ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami i koprem (seler, mleko) (250 ml)</p> <p>Potrąka z indyka z warzywami (100g), ryż (130g), marchewka z groszkiem na ciepło (40g)</p> <p>Kompot agrestowy (200 ml)</p>	<p>Mus owocowy (120g), ziarna słonecznika</p>
WT 14.09	<p>Płatki kukurydziane na mleku (250 ml) Pasta z twarogu (mleko) (20g), pomidor (20g), szczypiorek, pieczywo pszenne (gluten pszenny) (30g) z masłem (mleko) (5g)</p> <p>Herbata owocowa (250 ml)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki (seler, jęczmień) (250ml)</p> <p>Kotlet schabowy (pszenica, jajko) (60g) ziemniaki z koperkiem (130g), surowka z buraczków (80g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p>Ciastka owsiane z rodzynekami (pszenica, owies, jajko) (30g)</p>
ŚR 15.09	<p>Pieczywo żytnie (60g) z masłem (mleko) (10g), parówka (min 90% mięsa z szynki) (1 szt.), papryka do chrupania (30g)</p> <p>Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) z mlekiem (200ml)</p>	<p>Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami (seler) (250 ml)</p> <p>Pierogi leniwe (mleko, pszenica, jajko) (220g), polewa truskawkowo - jogurtowa (mleko) (40g)</p> <p>Kompot z gruszek (200ml)</p>	<p>Banan 1 szt., chrupki kukurydziane (5g)</p>
CZW 16.09	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Wędlina wieprzowa (20g), pasta z zielonego groszku (20g), rzodkiewka (15g), pomidor (20g), szczypiorek do posypania, pieczywo żytnie (pszenica) (60g) z masłem (mleko) (10g)</p> <p>Kakao na mleku (250 ml)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami z natką pietruszki (seler) (250 ml)</p> <p>Makaron spaghetti (pszenica) (130g) z sosem bolognese z mięsem z kurczaka (100g), brokuły na ciepło (40g)</p> <p>Kompot jabłkowy (200 ml)</p>	<p>Jogurt z owocami o ziarnami zbóż (mleko, pszenica, jęczmień, żyto) (150g)</p>
PT 17.09	<p>Płatki jaglane na mleku (250 ml) Jajecznica (jajko) (20g), papryka (20g), pieczywo orkiszowe (gluten z pszenicy orkisz) (30g) z masłem (mleko) (5g)</p> <p>Herbata ziołowa z cytryną (250 ml)</p>	<p>Zupa krem z dyni z grzankami i kleksem jogurtu (seler, pszenica, mleko) (250 ml)</p> <p>Kotlety rybne (ryba, pszenica, jajko) (60g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (80g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200 ml)</p>	<p>Brzoskwinia 1 szt. Pestki dyni</p>

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: Specjalista ds. żywienia
mgr inż. Anna Motak