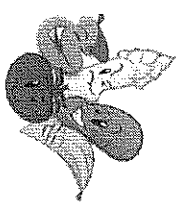




JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

Wzrost: 102 cm Ciężar ciała: 16,5 kg Ciężar ciała w 100 cm: 16,2 kg



DZIEŃ

ŚNIADANIE 20-25% energii

OBIAD 30-35 % energii

PODWIECZOREK

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 04.10	Pieczony pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (60g) z masłem (mleko) (10g), parówka 1 szt ogórek zielony (30g)	Barszcz ukraiński z białą kapustą i fasolką szparagową (seler) (250 ml) Pampuchy (pszenica) (220g), polewa jogurtowo - owocowa (mleko) (80g)	Rogal z masłem (pszenica, mleko) (30g/5g), borówka amerykańska
WT 05.10	Kawa zbożowa na mleku (jęczmień) (250ml) Placki ryżowe na mleku (250 ml) Pieczony wieloziarniste (pszenica) (30g), masło (mleko) 5g, pasta z jaj (jajko) (30g), szczyptorek, papryka (15g).	Kompot wieloowocowy (200 ml) Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną i natką pietruszki (seler, mleko) (250 ml) Kotlet z indyka w platkach orkiszowych (jajko, orkisz) (60g), ziemniaki (130g), surówka z kapusty pekińskiej z papryką (80g)	Serek z owocami (mleko) (150g)
SR 06.10	Herbata owocowa (250 ml) Pieczony pszenne (pszenica) (60g), masło (mleko) (10g), pasta z tuńczyka z pomidorami (ryba) (40g), papryka (20g), szczyptor	Kompot jabłkowy z malinami (200 ml) Zupa ryżowa na rosole i natką pietruszki (seler, pszenica) (250 ml) Gulasz wieprzowo - drobiowy z warzywami (100g), kasza jęczmienna (130g), surówka z sałaty masłowej z oliwą i koperkiem (40g)	Sok warzywno - owocowy (150 ml) wafel ryżowy 1 szt.
CZW 07.10	Pieczony żytnie razowe (żyto) (60g), masło (mleko) (10g), pasztet mięsno-żarninowy (seler) (20g), pasta z twarozku (mleko) (20g), rzodkiewka (15g); salata	Kompot z aronii (200 ml) Zupaz zielonego groszku z ziemniakami (seler) (250 ml) Kurczak w sosie śmietankowo - koperkowym (mleko) (100g), makaron penne (pszenica) (130g), surówka z buraczków z kiszonym ogórkiem (40g)	Mus owocowy (150g), chrupki kukurydziane (10g)
PT 08.10	Kakao na mleku (250 ml) Placki gryczane na mleku (250 ml) Pieczony pszenne (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), jajko (30g), zielony ogórek (15g), szczyptorek	Kompot wieloowocowy (200 ml) Zupa dyniowa z makaronem (seler, pszenica, mleko) (250ml) Kotlet z ryby z warzywami (ryba, pszenica, jajko) (60g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką (80g)	Jogurt z owocami (mleko) (150g)
	Herbata z owocowa (250 ml)	Kompot z agrestu i truskawek (200 ml)	

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