



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DIETA BEZMLECZNA



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 11.10	Płatki kukurydziane z napojem roślinnym (250ml) Pieczywo dyniowe (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), dżem 100% owoców (20g), plasterki jabłka Herbata owocowa (250 ml)	Zupa żurek z jajkiem z ziemniakami niezabielana (seler , pszenica , żyto) (300ml) Zapiekanek makaronowa z warzywami, kielbaską drobiową bez sera (pszenica) (220g), sos pomidorowy (40g), sałata roszponka Kompot wieloowocowy (200 ml)	Winogrona (100g), wafel ryżowy 1 szt.
WT 12.10	Pieczywo wielozbożowe (pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), pasta rybna (ryba) (60g), kiszony ogórek (40g), szczypiorek Kakao z napojem roślinnym (250ml)	Rosół z makaronem z natką pietruszki (pszenica , jajko , seler) (300ml) Podudzie pieczone (60g), ziemniaki z koperkiem (130g), surówka z białej kapusty z marchewką i chrzanem (80g) Kompot jabłkowy z melisą (200 ml)	Mus owocowy (150g)
ŚR 13.10	Pieczywo żytnie (żyto) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), jajko (40g), ogórek kiszony(15g), papryka (20g), Kawa zbożowa (żyto , jęczmień) z napojem roślinnym (250 ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami niezabuelana (sele) (250 ml) Gołąbki bez zawijania z ryżem, mięsem drobiowym i sosem pomidorowym (jajko) (130g/80ml), ziemniaki (100g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Mandarynki (80g), biszopy (pszenica , jajko) 2 szt.
CZW 14.10	Musli (owies , pszenica) z napojem roślinnym (250 ml) Pieczywo orkiszowe (orkisz) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), pasztet drobiowy własnego wyrobu (20g), papryka (20g), natka pietruszki Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler) (300ml) Naleśniki na mleku roślinnym z dżemem (jajko , pszenica) (220g), sos owocowy (80g) Kompot z truskawką i miętą (200 ml)	Banan (1szt.), migdały
PT 15.10	Kasza manna (pszenica) z napojem roślinnym (250 ml) Pieczywo razowe (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), wędlina (20g), pomidor (20g), szczypior Herbata z owocowa (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana (seler) (300ml) Jajko sadzone (60g), ziemniaki (150g), surówka z zielonych ogórków (80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Mus owocowy (150g), chrupki kukurydziane (10g)

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