



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1400 KCAL NA DOBĘ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 27.09	Musli (owies, pszenica) na mleku (250 ml) Pieczywo orkiszowe (pszenica orkisz) (30g) z masłem (mleko) (5g), wędlina (20g), papryka (20g), szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami (seler, mleko) (300 ml) Makaron z twarogiem (pszenica, mleko) (220g), polewa jogurtowo - owocowa (mleko) (80g) Kompot z jabłek (200 ml)	Brzoskwinia 1szt, owoce suszone i orzechy (10g)
WT 28.09	Pieczywo wielozbożowe (gluten pszeniczny) (60g) z masłem (mleko) (10g), jajko w sosie jogurtowym (mleko) (60g), papryka (20g), , szczypiorek Kakao z mlekiem (250ml)	Rosół z makaronem i natką pietruski (seler, pszenica) (300ml) Kotlet drobiowy (pszenica, jajko) (60g), ziemniaki z koperkiem (130g), surówka z zielonego ogórka z jogurtem (mleko) (80g) Kompot z gruszki (200 ml)	Chałka z masłem i plasterkami owoców (pszenica) (30g/5g/30g)
ŚR 29.09	Płatki kukurydziane z mlekiem (250ml) Pieczywo dyniowe (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), twarózek (mleko) (20g), pomidor (20g), koperek Herbata owocowa (250 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (seler, pszenica, żyto) (300ml) Zraz wieprzowy w sosie własnym (60g/50ml), kasza gryczana (130g), surówka z białej kapusty z koperkiem, marchewką i oliwą (80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Ciastko owsiane (pszenica, jajko) 2 szt.
CZW 30.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo żytnie (gluten z żyta) (60g) z masłem (mleko) (10g), pasta jarzynowa (15g), schab pieczony (15g) ogórek zielony (15g), papryka (20g), koper Kawa zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku (250 ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, mleko) (300 ml) Potrawka warzywna z indykiem (100g), ryż (130g) marchewki mini na ciepło (40g) Kompot ze śliwek (200 ml)	Jogurt z owocami (mleko, pszenica) (150g)
PT 01.10	Płatki wielozbożowe (pszenica, żyto) na mleku (250 ml) Pieczywo razowe (gluten pszeniczny) (30g) z masłem (mleko) (5g), ser żółty (mleko) (15g), pomidor (20g), szczypiorek Herbata z owocowa (250 ml)	Krupnik z kaszą jaglaną z natką pietruszki (seler) (300ml) Kotlet rybno - jajeczny (ryba, pszenica, jajko) (60g), ziemniaki (130g), surówka z kiszzonej kapusty z marchewką (80g) Kompot z truskawek (200 ml)	Śliwki (80g), biszkopty (pszenica, jajko) 2 szt.

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