



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 napoju roślinnym (200 ml) Pieczywo wieloziarniste (pszenica) (30g), z tłuszczem roślinnym (5g), pastą z zielonego groszku (20g), szczypiorek, papryka (15g). Herbata owocowa (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki niezabielana (seler) (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	SZWEDZKI STÓŁ Pieczywo pszenne i żytnie (pszenica, żyto) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), sałatka jarzynowa z jajkiem (40g), pomidor (15g), ogórek zielony (15g), sałata Herbata owocowa (250ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (seler) (300 ml) Gulasz wieprzowy z warzywami (100g), kasza gryczana (130g), surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i ziarnami słonecznika (40g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Mus owocowy (150g)
ŚR 22.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (60g), z tłuszczem roślinnym (10g), wędlina (40g), papryka (30g), szczypior Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Barszcz ukraiński z młodą kapustą i koprem niezabielany (seler) (300 ml) Pierogi ukraińskie z ziemniakami i kiszoną kapustą (pszenica) (180g) z oliwą z oliwek , surówka z marchewki z rzodkiewką (40g) Kompot jabłkowy z maliną (200 ml)	Banan 1 szt. migdały
CZW 23.09	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo żytnie razowe (żyto) (60g), z tłuszczem roślinnym (10g), pasztet mięsno-jarzynowy (seler) (20g), papryka (15g), pomidor (20g), sałata Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (seler) (300 ml) Kurczak w sosie brokułowym (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 napoju roślinnym (200 ml) Pieczywo pszenne (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (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)	Mus owocowy (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