



JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE DEMBOWSKIEGO		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 27-30.09.2020r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	
Poniedziałek 27.09	Musli własnego wyrobu na mleku (pszenica, owsie, jęczmień, sezam) 200ml Pieczywo pszenne (pszenica) 30g masło (mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, ogórek zielony 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Penne z sosem neapolitańskim z indykiem i warzywami (marchew, seler, por) oraz z mozzarellą (pszenica, mleko) 180g kalafior na parze z pestkami dyni 40g, surówka z białej kapusty z kukurydzą 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml DESER: Serek waniliowy z brzoskwiniami 100g, mix prażonych ziaren 10g	
Wtorek 28.09	Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, jajko ze szczypiorkiem 1szt., kolorowa papryka 20g, Kakao (mleko) 200ml	Krem z pieczonego buraka z ziarnami słonecznika (mleko, pszenica, seler) 250ml Udka pieczone z kurczaka 1szt., ziemniaki z koperkiem 130g, mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym (mleko) 40g, brokuły na parze z ziarnami 40g Kompot wiśniowo-jabłkowy z cynamonem 200ml DESER: Jogurt z musem wiśniowym (mleko) 120/30g	
Środa 29.09	Bułka grahamka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek grani własnego wyrobu (mleko) 30g, rzodkiewka 20g Kawa inka (jęczmień, żyto, mleko) 200ml	Rosół z zacierką (pszenica, jaja, seler) 250ml Kotlet jajeczny z żółtym serem (jaja, pszenica, mleko) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i pestkami dyni 40g, fasolka kolorowa na parze z oliwą z oliwek 40g Woda z miętą i cytryna 200ml DESER: koktajl bananowo – truskawkowy na kefirze (mleko) 150ml	
Czwartek 30.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, szynka gotowana 30g, pomidor 20g Mleko daktylowe 200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (pszenica, seler) 250ml Pierogi ruskie z cebulką (pszenica, jaja) 4szt., surówka z buraczków z dodatkiem gruszki 40g, surówka z selera , marchewki i kalarepki (mleko) 40g Kompot porzeczkowy 200ml DESER: Budyń kakaowy (pszenica, mleko) 150ml	

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011.

W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Jadłospis opracowany dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal.

Wartość odżywcza i kaloryczność jadłospisu oszacowano przy użyciu programu dietetycznego Kalkulator Żywieniowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska –
dietetyk