



JADŁOSPIS JESIENNY



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE DEMBOWSKIEGO		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 20 - 24.09.2020r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	
Poniedziałek 20.09	Płatki kukurydziane na mleku (jęczmień) 200ml Pieczywo graham (pszenica) 30g masło (mleko) 4g, szynka z indyka 20g, pomidor 15g Herbata koperkowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Spaghetti z sosem bolońskim (pszenica) 180g, surówka z białej kapusty z jabłkiem 40g, fasolka szparagowa z sezamem 40g Kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Koktajl malinowy na maślanie (mleko) 120ml. Bio ciasteczka orkiszowe bez cukru 5g	
Wtorek 21.09	Bułka grahamka (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, parówka z szynki 1 szt. dip pomidorowy z bazylią – wyrób własny 15ml, ogórek zielony talarki 15g Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto) 200ml	Jesienna zupa warzywna (kalafior, fasolka żółta) z kaszą pęczak (mleko, jęczmień, seler) 250ml Pierś z kurczaka w panierce razowej (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, mizeria (mleko) 40g, duszona czerwona kapusta (pszenica) 40g, kompot jabłkowo - porzeczkowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Budyń waniliowy na mleku (pszenica) 150ml	
Środa 22.09	Pieczywo razowe 60g (żyto, pszenica), masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z curry i dynią (mleko, jaja, gorczyca) 30g, rzodkiewka 20g, Kakao (mleko) 200ml	Krem porowo – serowy z grzankami (seler, pszenica, mleko, żyto) 250ml Jesienne leczo z soczewicą (seler) 130g, ryż paraboliczny 130g, sałatka z buraczków z koperkiem i dresingiem miodowym 40g, surówka z seler a, jabłka i pora z kukurydzą (mleko) 40g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Chałka (pszenica, mleko, jaja) 30g, powidła śliwkowe 10g	
Czwartek 23.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, ser mozzarella (mleko) 30g, papryka 20g, Mleko 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, mleko, pszenica) 250ml Kotlet rybny z grillowaną dynią w panierce z słonecznikiem (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty z koperkiem 40g, brokuły z bułką tartą i mielonym siemieniem lnianym (mleko, pszenica) 40g Kompot gruszkowo - śliwkowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Koktajl marchewka – banan – brzoskwinia 150g	
Piątek 24.09	Jaglanka na mleku 200ml Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, szynka wędzona 20g, ogórek kiszony 15g Herbata miętowa 200ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem (seler, mleko, pszenica, żyto) 250ml Naleśniki z serem (jaja, pszenica, mleko) 2szt., sos jogurtowo – truskawkowy (mleko) 60g, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 40g, pieczone jabłko z brzoskwinia i prażonymi pestkami dyni 40g Kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Maca razowa (pszenica) 1 szt., pasta z soczewicy z pomidorami i szczypiorkiem 20g	

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 Żywnościowy.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska –
dietetyk