

JADŁOSPIS LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE DEMBOWSKIEGO		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 01-03.09.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	
Środa 1.09	Pieczywo wieloziarniste 60g (pszenica, żyto, sezam), masło (mleko) 8g, szynka wieprzowa wędzona 30g, rzodkiewka 20g Kakao (mleko) 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (pszenica, mleko, seler) 250ml Gulasz drobiowy (pszenica) 130g, ryż paraboliczny 130g, surówka z buraczków i jabłka 40g, sałatka z pomidora z papryką i szczypiorkiem 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Serek homogenizowany wiśniowy - wyrób własny (mleko) 100g, pałeczka kukurydziana 1szt.	
Czwartek 02.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, pasta jajeczna z serem żółtym i szczypiorkiem (jaja, mleko) 30g, słupki marchewki i papryki 20g Kawa zbożowa na mleku (jęczmień, żyto) 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem (mleko, pszenica, seler) 250ml Kotlet mielony w panierce ze słonecznikiem (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kiszzonej kapusty z koperkiem 40g, kalafior na parze z olejem lnianym i ziarnami 40g Kompot jabłkowy z aronią 200ml, owoc 1 szt. DESER: Budyń waniliowy (mleko, pszenica) 150ml	
Piątek 03.09	Owsianka na mleku (owies) 200ml Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, szynka gotowana 20g, pomidor 15g Herbata miętowa 200ml	Zupa barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (pszenica, żyto, mleko, seler) 350ml Makaron z kruszonym białym serem (pszenica, mleko) 220g, polewa truskawkowo – jogurtowa (mleko) 80ml, surówka z marchewki z pestkami dyni 40g, surówka z selera i jabłka z rodzynkami 40g Kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Bułka grahamka (pszenica) ½ szt., pasztet drobiowy z cukinią i tymiankiem – wypiek własny (pszenica, jaja) 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 Żywieniowy*.

Opracowano przez:

mgr inż. Olga Będzińska-
dietetyk