

JADŁOSPIS LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE DEMBOWSKIEGO		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 13-17.09.2020r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 13.09	Sucharki na mleku (pszenica, jaja) 200ml Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, filet z indyka 20g, pomidor 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem (seler) 250ml Ryż z prażonymi owocami (jabłka, wiśnie, porzeczka) (mleko) 180g, polewa jogurtowo – waniliowa (mleko) 60g, surówka z marchewki z orzechami 40g, sałata lodowa z winogronem i sosem malinowym 40g, kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Rogal z sezamem (pszenica) ½ szt, pasta jajczna z szynką i szczypiorkiem (mleko, jaja) 30g	
Wtorek 14.09	Rogal z makiem (pszenica) 60g, masło (mleko) 8g, serek wiejski (mleko) 20g, szczypiorek 2g, ogórek zielony 20g Kakao na mleku 200ml	Krem z pieczonej dyni z grzankami (mleko, pszenica, żyto, seler) 250ml Gulasz z szynki (pszenica) 130g, kasza gryczana 130g, surówka z kalafiora z marchewką i winegretem (gorczyca) 40g, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 40g, kompot truskawkowo - porzeczkowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Galaretka truskawkowa 150g	
Środa 15.09	Chleb wiejski 60g (pszenica, żyto), masło (mleko) 8g, szynka wędzona wieprzowa 30g, papryka 20g Mleko z wanilią 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 250ml Kotlet z ryby miruny pieczona z mielonymi płatkami orkiszowymi (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej z dipem śmietanowo – czosnkowym (mleko) 40g, fasolka szparagowa z sezamem 40g, kompot jabłkowo - gruszkowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Jogurt z brzoskwinia (mleko) 120g, chrupki kukurydziane 10g	
Czwartek 16.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło (mleko) 8g, żółty ser (mleko) 30g, sałata 3g, ogórek kiszony 15g Kawa inka na mleku (jęczmień, żyto) 200ml	Krupnik z kaszy jaglanej i bulgur (pszenica, seler) 250ml Kotlet schabowy (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, marchewka oprószana (pszenica, mleko) 40g, sałatka z pomidora z papryką, cebulką, kukurydzą i winegretem (gorczyca) 40g Kompot cytrusowy z dziką różą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Kisiel malinowy z tartym jabłkiem 150g, bio gerbatniki (pszenica) 10g	
Piątek 17.09	Kasza manna na mleku (pszenica) 200ml Pieczywo pszenno-żytnie (pszenica, żyto) 30g, masło (mleko) 4g, szynka z piersi kurczaka 20g, rzodkiewka 15g Herbata roibos 200ml	Zupa brokułowa z brązowym ryżem (mleko, pszenica, seler) 250ml Kopytka (pszenica, jaja) z sosem z pieczonych warzyw z soczewicą 180/80, surówka z kiszonej kapusty z pietruszką, porem i miodem 40g, buraczki na ciepło z chrzanem (mleko) 40g, owoc 1 szt. Kompot jabłkowy 200ml DESER: Ciasto ucierane z porzeczkami – wypiek własny (pszenica, jaja, mleko) – 1 kawałek	

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