

JADŁOSPIS LETNI



PLACÓWKA: PRZEDSZKOLE DEMBOWSKIEGO		DIETA: PODSTAWOWA	DATA: 06-10.09.2021r.
DZIEŃ	Śniadanie	Obiad	
Poniedziałek 06.09	Kasza kukurydziana na mleku 200ml Pieczywo wieloziarniste 30g (pszenica, żyto, sezam), masło (mleko) 4g, polędwica z indyka 20g, pomidor 15g Herbata z lipy 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i kalafiemem (seler, mleko, pszenica) 250ml Makaron z sosem z ala carbonara z szynką (pszenica, mleko) 180g, surówka z ogórka kiszzonego i brokułów ze słonecznikiem (gorczyca) 40g, zielony groszek z kukurydzą i oliwą ziołową 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Kisiel wiśniowy 150ml, wafel ryżowy 1szt.	
Wtorek 07.09	KOLOROWE ŚNIADANIE Chleb wiejski 60g (żyto, pszenica), masło (mleko) 8g, zielony serek szpinakowy z czosnkiem (mleko) 15g, czerwona pasta z pieczonego indyka z papryką i pomidorami 15g, rzodkiewka 15g, kolorowe sałaty 15g, ziarna słonecznika 3g Mleko 200ml	Rosół z makaronem (seler, pszenica) 250ml Kotlet pożarski w panierce z otrębami (jaja, pszenica) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałatka z tartych buraczków z rukolą 40g, mizeria (mleko) 40g Kompot jabłkowo - malinowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Jogurt z żurawiną i prażonymi płatkami gryczanymi (mleko) 100/15g	
Środa 08.09	Bułka wrocławska 60g (pszenica), masło 8g (mleko), jajko na twardo 30g, dip jogurtowo-koperkowy (mleko) 10g, ogórek kiszony 20g, Kakao (mleko) 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 250ml Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (mleko, pszenica) 60/60g, kasza pęczak (jęczmień) 130g, fasolka i mini marchewka z olejem rzepakowym tłoczonym na zimno 40g, surówka z białej kapusty z pietruszką, porem i jabłkiem 40g Kompot śliwkowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Ciasto dyniowe z bakaliami – wypiek własny (pszenica, mleko, jaja, orzechy) – 1 szt.	
Czwartek 09.09	Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) 60g, masło 8g (mleko), ser gouda (mleko) 30g, papryka 20g Kawa zbożowa (jęczmień, mleko) 200ml	Zupa cukiniowa z pomidorami, zacierką i oregano (seler, pszenica, mleko, jaja) 250ml Burger rybny w panierce kukurydzianej (pszenica, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 130g, sałata z dipem jogurtowo – ziołowym (mleko) 40g, kalafior z prażonymi pestkami dyni 40g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1 szt. DESER: Sok przecierowy marchew – jabłko – gruszka 150ml, biszkopty b/cukru (pszenica, mleko, jaja) 10g	
Piątek 10.09	Mix płatków – żytnie, orkiszowe i ryżowe na mleku (żyto, orkisz) 200ml Pieczywo razowe 30g (pszenica, żyto), masło (mleko) 4g, szynka gotowana 20g, ogórek zielony 15g Herbata roibos 200ml	Pótkrem z białych warzyw z pieczonymi ziemniakami i szczypiorkiem (seler, pszenica, mleko) 250ml Pampuchy (pszenica, jaja, mleko) z polewą truskawkową (mleko) 2 szt./60ml, surówka z marchewki z ananasem 40g, sałatka z brzoskwini, jabłka i żurawiny 40g Kompot jabłkowy 200ml, owoc 1 szt. DESER: Pieczywo chrupkie (pszenica, mleko) 2szt., twarożek ze szczypiorkiem (mleko) 30g	

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