



# JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1400 KCAL NA DOBĘ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 30.01	Płatki owsiane na mleku (250 ml) Rogal pszenny ( <b>pszenica</b> ) (30g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (5g), konfitura (10g)  Herbata z hibiskusa (250 ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami ( <b>seler</b> ) (300 ml)  Leczo z mięsem drobiowym z cukinią, papryką, pomidorami i czerwoną soczewicą (100g), ryż biały i brązowy (130g), surówka z sałaty lodowej z sosem vinegret ( <b>gorczyca</b> )(80g)	Serek owocowy ( <b>mleko</b> ) (150g)
WT 31.01	Pieczyno pszenne białe i orkiszowe ( <b>pszenica, pszenica orkisz</b> ) (60g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (10g), ser mozzarella ( <b>mleko</b> ) (40g), papryka (15g), szczypiorek, nasiona dyni  Kawa inka ( <b>jęczmień, żyto</b> ) z mlekiem (250 ml)	Kompot wieloowocowy (200 ml)  Zupa jarzynowa z kaszą pęczak i ciecierzycą ( <b>seler, jęczmień</b> ) (300 ml)  Pampuchy ( <b>pszenica, mleko, jajko</b> ) (180g), polewa jogurtowo - owocowa ( <b>mleko</b> ) (80g)  Napój cytrynowy z miodem (200 ml)	Mandarynki (200g)
SR 1.02	Ryż na z mleku (250 ml) Pieczyno wielozbożowe ( <b>pszenica</b> ) (30g), masło ( <b>mleko</b> ) (5g), pasta mięsno -jarzynowa (20g) ogórek kiszony (15g), szczypiorek  Herbata malinowa (250 ml)	Zupa grysikowa na rosole z lubczykiem ( <b>seler, pszenica</b> ) (300 ml)  Eskalopki wieprzowe w sosie własnym ( <b>mleko</b> ) (60g/50ml), ziemniaki (150g), marchewki mini na ciepło z <b>sezamem</b> (80g)  Kompot z gruszek z kardamonem (200 ml)	Rogalik maślany ( <b>pszenica</b> ) z serkiem owocowym ( <b>mleko</b> )
CZW 2.02	<b>SZWEDZKI STÓŁ</b> Szynka pieczona (20g), pasta <b>jajeczna</b> z koperkiem (20g), rosłonka, papryka (15g), pieczyno pszenno - żytnie ( <b>żyto, pszenica</b> ) (60g) z masłem ( <b>mleko</b> ) (10g)  Kakao z <b>mlekiem</b> (250 ml)	Zupa ziemniaczana z majerankiem ( <b>seler</b> ) (300 ml)  Fileciki drobiowe w sosie śmietanowo -ziołowym ( <b>mleko</b> ) (60g/50 ml), kasza jęczmienna ( <b>jęczmień</b> ) (150g), surowka z kapusty pekińskiej (80g)	Jogurt owocowy ( <b>mleko, pszenica</b> ) (150g)
PT 3.02	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> (250 ml) Pieczyno pszenne ( <b>pszenica</b> ) (30g), masło ( <b>mleko</b> ) (5g), sałatka jarzynowa z serem żółtym ( <b>mleko, jajko</b> ) (40g), pomidor (15g), szczypiorek  Herbata malinowa (250 ml)	Zupa wielowarzywna z ryżem i koperkiem ( <b>seler</b> ) (300 ml)  Paluszki rybne ( <b>ryba, pszenica, jajko</b> ) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z kapusty kiszonej z marchewką i oliwą (80g)  Kompot śliwkowy (200 ml)	Pomarańcza, kiwi (150g)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Jadłospis opracowano zgodnie z wytycznymi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

opracowano przez: Specjalista ds. żywienia  
mgr inż. Anna Motak