



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DLA DZIECI O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1400 KCAL NA DOBĘ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 11.10	Płatki kukurydziane z mlekiem (250ml) Pieczywo dyniowe (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), dżem 100% owoców (20g), plasterki jabłka Herbata owocowa (250 ml)	Zupa żurek z jajkiem z ziemniakami zabielaną (seler, mleko, pszenica, żyto) (300ml) Zapiekanek makaronowa z warzywami, kiełbaską drobiową i serem żółtym (pszenica, mleko) (220g), sos pomidorowy (40g), sałata roszponka Kompot wieloowocowy (200 ml)	Winogrona (100g), wafel ryżowy 1 szt.
WT 12.10	Pieczywo wielozbożowe (pszenica) (60g) z masłem (mleko) (10g), pasta rybna z twarogiem (mleko, ryba) (60g), kiszony ogórek (40g), szczypiorek Kakao z mlekiem (250ml)	Rosół z makaronem z natką pietruszki (pszenica, jajko, seler) (300ml) Podudzie pieczone (60g), ziemniaki z koperkiem (130g), surówka z białej kapusty z marchewką i chrzanem (mleko) (80g) Kompot jabłkowy z melisą (200 ml)	Jogurt z owocami (mleko) (150g)
ŚR 13.10	Pieczywo żytnie (żyto) (60g) z masłem (mleko) (10g), jajko (40g), ogórek kiszony(15g), papryka (20g), Kawa zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku (250 ml)	Zupa cukiniowa z ziemniakami (sele, mleko) (250 ml) Gołąbki bez zawiązania z ryżem, mięsem drobowym i sosem pomidorowym (jajko) (130g/80ml), ziemniaki (100g) Kompot wiśniowy (200 ml)	Serek z owocami (mleko) (80g), biszopty (pszenica, jajko) 2 szt.
CZW 14.10	Musli (owies, pszenica) na mleku (250 ml) Pieczywo orkiszowe (orkisz) (30g) z masłem (mleko) (5g), pasztecik drobiowy własnego wyrobu (20g), papryka (20g), natka pietruszki Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami (seler) (300ml) Naleśniki z twarogiem (mleko, jajko, pszenica) (220g), sos jogurtowo - owocowy (mleko) (80g) Kompot z truskawką i miętą (200 ml)	Banan (1szt.), migdały
PT 15.10	Kasza manna (pszenica) na mleku (250 ml) Pieczywo razowe (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), ser żółty (mleko) (20g), pomidor (20g), szczypior Herbata z owocowa (250 ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (seler, mleko) (300ml) Jajko sadzone (60g), ziemniaki (150g), mizeria z jogurtem greckim i koperkiem (mleko) (80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Mus owocowy (150g), chrupki kukurydziane (10g)

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