



JADŁOSPIS PRZEDSZKOLNY

DIETA BEZMLECZNA



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 30.01	Płatki owsiane na napoju roślinnym (250 ml) Rogal pszenny (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), konfitura (10g) Herbata z hibiskusa (250 ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (seler) (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 (gorczyca)(80g)	Mus owocowy (150g)
WT 31.01	Pieczywo pszenne białe i orkiszowe (pszenica, pszenica orkisz) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), jajko (40g), papryka (15g), szczypiorek, nasiona dyni Kawa inka (jęczmień, żyto) na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak i ciecierzycą (seler, jęczmień) (300 ml) Ryż zapiekany na mleku (180g), polewa owocowa (80g) Napój cytrynowy z miodem (200 ml)	Mandarynki (200g)
SR 1.02	Ryż na napoju roślinnym (250 ml) Pieczywo wielozbożowe (pszenica) (30g), z tłuszczem roślinnym (5g), pasta mięsno -jarzynowa (20g) ogórek kiszony (15g), szczypiorek Herbata malinowa (250 ml)	Zupa grysikowa na rosole z lubczykiem (seler, pszenica) (300 ml) Eskalopki wieprzowe w sosie własnym niezabielanym (60g/50ml), ziemniaki (150g), marchewki mini na ciepło z sezamem (80g) Kompot z gruszek z kardamonem (200 ml)	Rogalik maślany (pszenica) z dżemem owocowym
CZW 2.02	SZWEDZKI STÓŁ Szynka pieczona (20g), pasta jajeczna z koperkiem (20g), roszponka, papryka (15g), pieczywo pszenno - żytnie (żyto, pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa ziemniaczana z majerankiem (seler) (300 ml) Fileciki drobiowe w sosie jarzynowym (60g/50 ml), kasza jęczmienna (jęczmień) (150g), surowka z kapusty pekińskiej (80g) Kompot z truskawek (200 ml)	Banan 1 szt
PT 3.02	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym (250 ml) Pieczywo pszenne (pszenica) (30g), z tłuszczem roślinnym (5g), sałatka jarzynowa bez sera (seler, jajko) (40g), pomidor (15g), szczypiorek Herbata malinowa (250 ml)	Zupa wielowarzywna z ryżem i koperkiem (seler) (300 ml) Paluszki rybne (ryba, pszenica, jajko) (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