

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
01.09 ŚRODA	<p>Kukurydziane płatki z mlekiem</p> <p>Kanapka z szynką z indyka, sałatą i rzodkiewką</p> <p>Gruszka</p> <p>Herbata z cytryną i miodem</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem</p> <p>Pomidorowe spaghetti z piersią z kurczaka</p> <p>Marchewkowa sałatka z brzoskwinią</p> <p>Woda mineralna</p>	<p>Pieczone jabłuszko z sosem orzechowo-jogurtowym</p> <p>Woda mineralna z cytryną i miętą</p>
02.09 CZWARTEK	<p>Bulka orkiszowa z warzywnym twarożkiem</p> <p>Śliwka</p> <p>Kawa zbożowa na mleku</p>	<p>Koperkowa zupa z kluseczkami</p> <p>Pieczony schab podany z kaszą</p> <p>Mizeria</p> <p>Kompot wielowocowy</p>	<p>Owsiane ciasteczka</p> <p>Marchew do chrupania</p> <p>Mleko</p>
03.09 PIATEK	<p>Kolorowa kanapka z jajkiem i warzywami</p> <p>Winogrona</p> <p>Kakao na mleku</p>	<p>Zupka pomidorowa z makaronem</p> <p>Ryba z pieca z ziemniakami</p> <p>Kapuściana surówka z jabłkiem</p> <p>Herbatka owocowa</p>	<p>Bananowy mus na kefirze z kukurydzianymi pałeczkami</p> <p>Woda mineralna</p>

SKŁADNIKI I WARTOŚĆ ODŻYWCZA POSILKÓW, OZNACZENIE ALERGENÓW

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD		PODWIECZOREK
01.09 ŚRODA	<p>Mleko 2% 200ml Płatki kukurydziane 10g Chleb graham/chleb pszenno-żytni 30g Szynka z indyka 15g Masło 5g Sałata lodowa 10g Rzodkiewka 10g Gruszka 100g Herbata czarna 200ml Cytryna 3g Miód 3g</p>	<p>Ogórek kiszony 100g Marchew 20g Seler 10g Pietruszka 10g Ryż 25g Jogurt naturalny 10g Oliwa z oliwek 7g</p>	<p>Makaron z pszenicy durum 30g Mięso z piersi kurczaka 90g Pomidor 70g Passata pomidorowa 20g Cebulka 10g Olej rzepakowy 7g Marchew 30g Brzoskwinia 40g Sok z cytryny 3g</p>	<p>Jabłko 120g Orzech włoski 10g Jogurt naturalny 70g Sok z cytryny 3g Mięta zielona 1g</p>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA				
<p>Kcal: 1045 Białko: 51g Tłuszcz: 37g Węglowodany: 132g Błonnik: 14g</p>				
02.09 CZWARTEK	<p>Chleb orkiszowy/pszenno-żytni 30g Twaróg półtłusty 60g Jogurt naturalny 20g Papryka żółta 30g Szczypiorek 5g Śliwka 100g Kawa Inka 5g Cukier 3g Mleko 2% 200g</p>	<p>Zacierka babuni 25g Koperek 5g Marchew 20g Seler 10g Pietruszka 10g Jogurt naturalny 10g Oliwa z oliwek 4g</p>	<p>Schab wieprzowy 80g Kasza jęczmienna 30g Olej rzepakowy 6g Ogórek 50g Jogurt naturalny 10g Jabłko 30g Śliwka 30g Winogrona 90g</p>	<p>Mąka pszenna 6g Mąka pszenna pełne ziarno 6g Płatki owsiane 6g Jajo 4g Masło 5g Kakao 2g Cukier 3g Soda 1g Mleko 2% 180g Marchew 40g</p>
WARTOŚĆ ODŻYWCZA				
<p>Kcal: 1052 Białko: 52g Tłuszcz: 35g Węglowodany: 138g Błonnik: 14g</p>				

03.09 PIĄTEK				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA				
Kcal: 1042 Białko: 45g Tłuszcz: 34g Węglowodany: 145g Błonnik: 15g				
	Chleb żytni/pszenno-żytni 30g Jajo 25g Masło 5g Papryka czerwona 30g Mix sałat 5g Kakao 5g Mleko 2% 200g Cukier 4g Winogrona 70g	Marchew 20g Seler 10g Pietruszka 10g Pomidor czerwony 40g Passata pomidorowa 20g Jogurt naturalny 10g Olej rzepakowy 6g Makaron muszelki 25g	Ryba 90g Ziemniaki 150g Mleko 2% 10g Jajo 10g Olej rzepakowy 6g Bulka tarta 5g Kapusta kiszona 20g Jabłko 20g Marchew 20g Cebula 10g Oliwa z oliwek 4g Susz owocowy 2g	Banan 80g Kefir 2% 110g Pałeczki kukurydziane 15g

Jadłospis przygotowywany jest zgodnie z najnowszymi, ustanowionymi przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej normami żywienia dzieci w przedszkolu

Przyprawy stosowane do przyrządzania potraw:

kminek, papryka czerwona słodka, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, bazylija, oregano, sól, czosnek, zioła prowansalskie

Woda mineralna do picia jest dostępna dla dzieci cały czas

Napoje, takie jak kakao, kawa zbożowa, herbata, kompot, bawarka, dosładzane są minimalnie

Wyroby cukiernicze własne, takie jak ciasteczka, ciasto ucierane, biszkopty itd. zawierają również minimalne ilości cukru

W jadłospisie alergeny zaznaczone są pogrubioną czcionką

Sporządziła: Intendentka
 dietetyk kliniczny ANNA PAŁKA