



Jadłospis zimowy na okres 18-22.03

Dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę (Wrocław ul. Błotna 2a
Mirków ul. Wolności 15a)

| DZIEŃ | ŚNIADANIE 25-30 % energii tj. ok. 350 - 420 kcal | Godz. 9:00 | OBIAD ok 30 – 35 % energii tj. 420 - 490kcal | Zupa godz. 11:30 II danie godz. 13:00 | PODWIECZOREK 15% energii ok 160 kcal | Godz. 15:00 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| PON | Płatki owsiane <u>na mleku</u> z miodem (250ml) Pasta twarogowa z tuńczykiem (20g) zielona pietruszka, ogórek zielony (10g), pieczywo razowe (30g) z masłem (5g) herbata Rooibos (200 ml) | | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (250 ml) Pieczeń rzymska z błonnikiem (60g) w sosie pomidorowym (50ml), ryż paraboliczny (130g), fasolka szparagowa na ciepło z bułką tartą <u>i sezamem</u> (40g), kompot mieszany z gruszką (200 ml) | | Kiwi (1 szt.) Chrupki kukurydziane (10g) Herbata z owoców leśnych (200ml) | |
| WT | Szwedzki stół Plasterki wędlinki (15g), jajko na twardo (20g), plasterki ogórka zielonego 15g pomidor 15g, kukurydza 5g, ziarna do posypania (siemię lniane, słonecznik) 5g, szczypiorek, pieczywo pszenne i razowe (60g) z masłem 10g, <u>kawa inka z mlekiem</u> (200 ml) | | Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i ziemniaczkami (250 ml) Makaron (130g) z sosem brokułowo - szpinakowo - serowym (80g) z klopsikami drobiowymi (40g), warzywa na parze z maselkiem (40g) kisiel owocowy do picia (200 ml) | | Jabłko (50-70g) Ciasteczka owsiane z <u>ziarnami</u> - wypiek własny (1 szt.) Herbata malinowa (200 ml) | |
| ŚRO | Słoneczny twarożek (twarożek miksowany z <u>jogurtem</u> , miodem i marchewką) (40g) plasterki owoców (30g), bułeczka grahamka (1 szt.) z masłem (10g), <u>Kakao</u> (200 ml) | | Krupnik z warzywami i <u>zieloną pietruszką</u> (250 ml) Kotleciki z kurkumą, papryką i cebulką (60g) ziemniaczki z koperkiem (130g) surówka z białej kapusty z dodatkami (40g), surówka z kiszonego ogórka (40g), kompot owocowy z truskawką (200 ml) | | Świeże warzywa do chrupania (100g) Dip jogurtowo - koperkowym (20g) Krażek ryżowy (1 szt.) herbata z owoców leśnych 200 ml | |
| CZW | <u>Zupa mleczna</u> na ciepło z kaszą manną i płatkami orkiszowymi (250ml) Pasta mięsno warzywna z soczewicą (20g), papryka czerwona (15g), szczypiorek, pieczywo mieszane (30g), herbata owocowa (200 ml) | | Zupa krem z zielonego groszku ptysiami (250 ml) Pierogi ruskie z maselkiem i cebulką (3 szt.), jogurt grecki (15g) surówka z buraczków z jabłkiem (80g) kompot mieszany z gruszką (200 ml) | | Mandarynka 1 szt. <u>Sezamki</u> (2 szt.) herbata żurawinowa (200 ml). | |
| PT | Sucharki (2 szt.) z <u>ciepłym mlekiem</u> (250ml) <u>Ser żółty tarty</u> (20g) szczypiorek, rzodkiewka (10g), pieczywo ziarniste (30g) z masłem (5g), herbata żurawinowa (200 ml) | | Sycąca zupa warzywna <u>z ciecierzycą</u> (250 ml) Paluszki rybne (2 szt.), surówka z czerwonej kapusty (80g), ziemniaczki puree z kalafiolem i koperkiem (130g), kompot owocowy (200 ml) | | <u>Koktajl owocowy</u> 200ml Wafel pszenno- ryżowy 1 szt. | |

Legenda (gramatury): 1 kromka – ok 30g, 2 kromki – ok 60g

Podana gramatura jest sugerowaną propozycją podania poszczególnych składników posiłku, aby
porcja mieściła się w założonym przedziale zapotrzebowania kalorycznego dziecka.

Poszczególne składniki firma cateringowa dostarcza z nadwyżką uwzględniając dokładki dla dzieci.

Opracowano przez : **dietetyk**

Zatwierdzono przez :



Podkreślono produkty bogate w wapń

Anna Motak
mgr. inż. Anna Motak