



Jadłospis wiosenny na okres 22-26.04

Dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę

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	Kasza manna z <u>mlekiem</u> i sokiem malinowym (250 ml) Pieczywo mieszane (30g) z masłem ekstra (5g) kremowy twarożek (15g), szczypiorek do posypania, papryka (15g), herbata owocowa (250 ml)		Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami (250 ml) Kotlet mielony z papryką w panierce z <u>sezamem</u> (60g), ziemniaczki (130g), surówka wiosenna (sałata z rzodkiewką, pomidorkiem i sosem winegret) (40g), surówka z kiszzonego ogórka (40g) kompot owocowy (250 ml)		Kisiel owocowy (100g) Krażek ryżowy 1 szt. herbata Rooibos (250 ml)	
WT	Zupa owsiana z suszonymi morelami na ciepłym <u>mleczku</u> (250 ml) Paszтет mięsno - warzywny z pieca (wyrób własny) 20g, ogórek zielony 15g, rzeżucha, pieczywo razowe 30g, Herbata Rooibos (250 ml)		Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniaczkami (250g) Pierogi ze szpinakiem i serem (3 szt.) surówka z marchewki z ananase i kukurydzą (40g), warzywa na parze (40g), kompot owocowy (250ml)		Wafel z kremem owocowo - śmietankowym (własnej roboty) (2 kawałki) herbata malinowa 250 ml	
ŚRO	Jajko na twardo (30g) pasta z zielonego groszku (20g) pomidor (20g) pieczywo mieszane (60g) z masłem (10g) herbata owocowa (250 ml)		Barszcz ukraiński z fasolą Jaś (250 ml) Gyros drobiowy z warzywami na ciepło (100g), kasza kus kus (130g) surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką, czarnymi oliwkami (40g), surówka porem i rodzynkami (40g) kompot mieszany (250 ml)		<u>Shake mleczno - owocowy</u> (250 ml), pieczywo chrupkie z masłem (1 szt.) herbata owocowa (250 ml)	
CZW	<u>Szwedzki stół</u> Pasta warzywna z ciecierzycą (15g) i wędlinką (15g), plasterki ogórka zielonego 15g i rzodkiewki 15g, <u>ziarna do posypania (siemię lniane, słonecznik) 5g</u> , sałata, pieczywo pszenne z ziarnami i pieczywo żytnie (60g) z masłem (10g), <u>Kakao</u> (250 ml)		Zupa pomidorowa z ryżem <u>zieloną pietruszką i kleksem jogurtu greckiego</u> (250 ml) Filecik rybny w panierce z ziołami (60g) ziemniaczki (130g), surówka z kiszzonej kapusty z czerwoną cebulką i koperkiem (40g), surówka z selera z jabłkiem (40g), kompot mieszany z imbirem (250 ml)		Ślimaczek z ciasta drożdżowego z <u>makiem</u> (1 szt.) herbata ziołowo - owocowa (250 ml)	
PT	Płatki jęczmienne z <u>ciepłym mlekiem</u> (250 ml) Pieczywo pszenne (30g) z masłem (5g) <u>ser żółty</u> (20g) papryka w paseczkach (10g), szczypiorek, herbata żurawinowa (250 ml)		Zupa brokułowa z ziemniaczkami (250 ml) Makaron (150g) z <u>twarożkiem</u> (60g) i musem owocowym (50ml), melon 30g, kompot mieszany z imbirem (250 ml)		Kanapka z pieczywa ziarnistego z masłem (5g) sałatą i pomidorem (10g) herbata z owoców leśnych (250ml ml)	

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