

menu



SZKOŁA PODSTAWOWA
im. ASTRID LINDGREN

W DOMOWYCH
POSIŁKACH ZADBAJCIE
o dostarczenie organizmowi
brakującej dawki energii:
I ŚNIADANIE - 15% energii
PODWIECZOREK - 15% energii
KOLACJA - 10% energii

dania zaproponowane w jadłospisie
zostały przygotowane w oparciu
o składniki mogące zawierać w swoim
składzie substancje lub produkty
powodujące alergie lub reakcje
nietolerancji.
pogrubionym drukiem
zostały zaznaczone
**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE
W POSIŁKACH ZGODNIE
Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011
Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011**

	II ŚNIADANIE 20-25% energii ok. 500 kcal	OBIAD 30-35% energii ok. 600 kcal	PODWIECZOREK _propozycja ok. 250 kcal
PONIEDZIAŁEK	kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku 200 ml; chleb żytni razowy 100 g (żyto, pszenica), masło 15 g (mleko), polędwica sopocka 40 g (min. 85% mięsa) (pszenica, soja, seler, gorczyca), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g, ogórek 70 g	makaron penne (pszenica) z kurczakiem w sosie szpinakowym z jogurtem 400 g (pszenica, mleko) woda 200 ml	sok marchwiowy 250 ml, orzechy włoskie 25 g
WTOREK	herbata owocowa 200 ml; chleb wieloziarnisty 100 g (pszenica, żyto, nasiona sezamu), masło 15 g (mleko), twarożek ze szczypiorkiem 60 g (mleko), szynka z piersi z kurczaka 50 g (min. 85% mięsa) (pszenica, soja, seler, gorczyca), papryka czerwona 70 g	pieś drobiowa panierowana 120 g (pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 250 g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka i selera 120 g woda 200 ml	budyń jaglany na mleku z bananem 250 ml
ŚRODA	herbata ziołowa 200 ml; owsianka (owies) na mleku z bananem i orzechami 350 g	zupa jarzynowa z mięsem wieprzowym, makaronem ryżowym i włoszczyzną zabieleną jogurtem z natką pietruszki 350 ml (mleko, seler, jaja), ciasto drożdżowe 100 g (pszenica, jaja, mleko) woda 200 ml	koktajl z pomarańczy z kefirem (mleko) i siemieniem lnianym, słodzony bananem 300 ml
CZWARTEK	kakao na mleku 200 ml; bułka pszenna 100 g (pszenica), masło 15 g (mleko), pasta jajeczna z jogurtem i szczypiorkiem 80 g (jaja, mleko), pomidor 70 g	bitki wieprzowe w ciemnym sosie 120 g (pszenica), kasza jęczmienna 200 g (jęczmień), surówka z pora z marchewką 120 g woda 200 ml	ciasto dyniowe 250 g (pszenica, jaja, mleko)
PIĄTEK	herbata rooibos 200 ml; chleb graham 100 g (pszenica, żyto, orkisz), masło 15 g (mleko), pasta z makreli (ryby) i twarogu 90 g (mleko), ogórek kiszony 70 g	ryż z jabłkami ze śmietaną 400 g (mleko), woda 200 ml	banan 250 g

	II ŚNIADANIE 20-25% energii ok. 500 kcal	OBIAD 30-35% energii ok. 600 kcal	PODWIECZOREK _propozycja ok. 250 kcal
PONIEDZIAŁEK	kawa zbożowa (pszenica, jęczmień) na mleku 200 ml, chleb żytni razowy 100 g (żyto, pszenica), masło 15 g (mleko), polędwica sopocka 40 g (min. 85% mięsa) (pszenica, soja, seler, gorczyca), dżem truskawkowy niskosłodzony 50 g, ogórek 70 g	zupa pomidorowa z makaronem i mięsem z indyka, zabieleną jogurtem, posypana natką pietruszki 350 ml (mleko, seler, pszenica), ciasto drożdżowe 100 g (pszenica, jaja, mleko) woda 200 ml	sok jabłkowo - buraczkowy świeży 300 g z orzechami włoskimi
WTOREK	herbata owocowa 200 ml, chleb wieloziarnisty 100 g (pszenica, żyto, nasiona sezamu), masło 15 g (mleko), twarożek ze szczypiorkiem 60 g (mleko), szynka z piersi z kurczaka 50 g (min. 85% mięsa) (pszenica, soja, seler, gorczyca), papryka czerwona 70 g	udko pieczone z kurczaka 120 g, ziemniaki 200 g, surówka z marchewki, selera i pietruszki w zalewie 120 g (seler) woda 200 ml	jogurt naturalny z musem z mango i pomarańczy, posypany płatkami migdałowymi 300 g (mleko, migdały)
ŚRODA	herbata ziołowa 200 ml, owsianka (owies) na mleku, z suszonymi morelami i orzechami 350 g (orzechy)	gulasz z szynki wieprzowej w sosie własnym 120 g (pszenica, mleko), kasza gryczana 200 g, surówka z buraków gotowanych z jabłkiem 120 g woda 200 ml	koktajl z banana na kefirze (mleko) z siemieniem lnianym 350 g
CZWARTEK	kakao na mleku 200 ml, bułka pszenna 100 g (pszenica), masło 15 g (mleko), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70 g (jaja, mleko), pomidor 70 g	spaghetti z mięsem z kurczaka, w sosie pomidorowym, posypane serem mozzarella 400 g (pszenica, mleko, jaja) woda 200 ml	sok pomarańczowy świeży 300 ml, migdały 25 g
PIĄTEK	herbata rooibos 200 ml, chleb żytni 15 g (żyto, pszenica), masło 15 g (mleko), twarożek (mleko) z dodatkiem tuńczyka 90 g (ryby), ogórek 70 g	naleśniki z dżemem truskawkowym i białym serem jogurtowo - truskawkowym 400 g (pszenica, jaja, mleko) woda 200 ml	jabłko pieczone posypane posiekanymi orzechami 250 g

	II ŚNIADANIE 20-25% energii ok. 500 kcal	OBIAD 30-35% energii ok. 600 kcal	PODWIECZOREK _propozycja ok. 250 kcal
PONIEDZIAŁEK	kakao na mleku 200 ml, bułka wieloziarnista 100 g (pszenica, żyto, nasiona sezamu), masło 15 g (mleko), szynka gotowana 40 g (min. 85% mięsa) (pszenica, soja, seler, gorczyca), ser żółty gouda 40 g (mleko), papryka czerwona 70 g	kotlety mielone wieprzowe zapiekane w piecu 120 g (pszenica, jaja), puree z ziemniaków 250 g (mleko), buraczki z jabłkami 120 g woda 200 ml	zielony koktajl ze szpinakiem, jabłkiem, gruszką i siemieniem lnianym 350 ml
WTOREK	herbata rooibos 200 ml, chleb żytni 100 g (żyto, pszenica), masło 15 g (mleko), serek wiejski 50 g (mleko), powidła śliwkowe 50 g, pomidor 70 g	pierogi z białym serem i ziemniakami, polane masłem 300 g (pszenica, mleko), surówka z marchewki i jabłka 120 g woda 200 ml	budyń waniliowy z bananem 250 ml (jaja, mleko)
ŚRODA	herbata ziołowa 200 ml, płatki jaglane na mleku z jabłkami (mleko), posypane pestkami słonecznika 350 g	kapuśniak ze słodkiej kapusty, z mięsem z indyka i ziemniakami 350 ml (pszenica, seler), bułka kajzerka 100 g (pszenica) woda 200 ml	koktajl z truskawek mrożonych z kefirem (mleko) i sezamem, słodzony bananem 300 ml
CZWARTEK	kawa zbożowa (pszenica, jęczmień, mleko) 200 ml, chleb wieloziarnisty 100 g (pszenica, żyto, nasiona sezamu), masło 15 g (mleko), jajko gotowane 50 g, papryka żółta 70 g	potrawka z kurczaka (mleko, pszenica), marchewki i groszku podana z ryżem 400 g woda 200 ml	ciasto marchewkowe 280 g (pszenica, jaja, mleko)
PIĄTEK	herbata z cytryną 200 ml, racuchy z jabłkami 350 g (pszenica, jaja, mleko)	miruna pieczona 120 g (ryba), ziemniaki 250 g, kiszony ogórek 120 g woda 200 ml	jogurt naturalny (mleko) z bananem i orzechami laskowymi 320 g

	II ŚNIADANIE 20-25% energii ok. 500 kcal	OBIAD 30-35% energii ok. 600 kcal	PODWIECZOREK _propozycja ok. 250 kcal
PONIEDZIAŁEK	kakao (mleko) 200 ml, bułka wieloziarnista 100 g (pszenica, żyto, nasiona sezamu), masło 15 g (mleko), szynka gotowana 40 g (min. 85% mięsa) (pszenica, soja, seler, gorczyca), ser żółty gouda 40 g (mleko), papryka czerwona 70 g	krupnik z ziemniakami (gorczyca, seler), z mięsem z kurczaka i marchewką 350 ml, bułka kajzerka 100 g (pszenica) woda 200 ml	jogurt naturalny (mleko) z jabłkiem, posypany płatkami migdałowymi 200 g
WTOREK	herbata rooibos 200 ml, chleb żytni 100 g (żyto, pszenica), masło 15 g (mleko), serek wiejski 50 g (mleko), powidła śliwkowe 50 g, ogórek 70 g	gołąbki zawijane w kapuście z ryżem i mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym, zabielenym jogurtem 200 g (soja, jaja, gorczyca, pszenica, mleko) i gotowane ziemniaki 200 g woda 200 ml	smoothie jabłkowo-gruszkowe z sezamem 250 ml
ŚRODA	herbata ziołowa 200 ml, płatki jaglane na mleku z jabłkami, posypane pestkami słonecznika 350 g	łazanki (pszenica, jaja) z kiszoną i świeżą kapustą, z kiebasą wieprzową (gorczyca, seler, soja, mleko, jaja), 400 g woda 200 ml	morele suszone 5 szt. i kefir naturalny 150 ml (mleko)
CZWARTEK	kawa zbożowa (pszenica, jęczmień) na mleku 200 ml, chleb wieloziarnisty 100 g (pszenica, żyto, nasiona sezamu), masło 15 g (mleko), jajko gotowane 50 g, papryka żółta 70 g	kotlet schabowy wieprzowy 120 g (pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane 200 g i surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą 120 g (seler, mleko) woda 200 ml	koktajl ze szpinaku, banana i pomarańczy z siemieniem lnianym 250 ml
PIĄTEK	herbata z cytryną 200 ml, bułka grahamka 100 g (pszenica, orkisz, żyto), twarożek ze szczypiorkiem 70 g (mleko), pomidor 50 g	miruna pieczona 120 g (ryba), puree z ziemniaków 250 g (mleko), surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchewki 100 g (seler) woda 200 ml	pieczone banany posypane posiekanymi orzechami 160 g

ZBILANSOWANA DIETA UŁOŻONA PRZEZ DIETETYKA, POD NADZOREM SANEPIDU

dobre proporcje białek, tłuszczu i węglowodanów

