

JADŁOSPIS PODSTAWOWY - WIOSNA

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



| | | | | |
|-------------|----------------------|---|-----------|--|
| pon. .26.04 | ŚNIADANIE: | płatki kukurydziane na mleku (1,7), chleb wieloziarnisty(1) z masłem (7), naturalny serek kanapkowy (7), ogórek zielony, herbata owocowa | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa pomidorowa z ryżem brązowym (9) | | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | filet z kurczaka w paprykowej marynacie, ziemniaki, kalafior na parze, kompot wieloowocowy z truskawką | | brak |
| | PODWIECZOREK: | banan | | brak |
| wt. .27.04 | ŚNIADANIE: | chleb razowy (1) z masłem (7), wędlina drobiowa (6,10), pomidor, sałata, naturalne kakao na mleku (7) | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 7.mleko 10.gorczyca |
| | ZUPA: | zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (9) | | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | pieczeń z łopatki wieprzowej i wołowiny (1,3) w sosie własnym (1), kasza gryczana, plasterki ogórka kiszzonego, kompot z jabłek | | 1.gluten z pszenicy 3.jajko |
| | PODWIECZOREK: | jogurt naturalny z musem owocowym (7) | | 7.mleko |
| śr. .28.04 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski (1) z masłem (7), pasta z pieczonego dorsza z pomidorami (4), miks kolorowych warzyw, kawa zbożowa na mleku (1,7) | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 4.ryba 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym i ziemniakami (9) | | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | łazanki ze młodą i kiszoną kapustą oraz mięsem z szynki (1), plasterki marchewki na ciepło, kompot z jabłek i gruszek | | 1. gluten z pszenicy |
| | PODWIECZOREK: | kremowy serek twarogowy z brzoskwiniami (7) | | 7.mleko |
| czw. .29.04 | ŚNIADANIE: | płatki jęczmienne na mleku z żurawiną (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), twarożek (7), papryka, szczypiorek, herbata owocowa | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta 7.mleko |
| | ZUPA: | zupa brokułowa z ziemniakami (9) | | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | słodko-kwaśny sos z indykiem, ananasem i pomidorami (1), żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot owocowy ze śliwkami | | 1.gluten z pszenicy |
| | PODWIECZOREK: | kisiel cytrynowo-pomarańczowy | | brak |
| pt. .30.04 | ŚNIADANIE: | chleb pszenno-żytni (1) z masłem (7), paszтет z pieczonych warzyw i kaszy jaglanej (3), ogórek kiszony, szczypiorek, mleko (7) | ALERGENY: | 1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko |
| | ZUPA: | lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem (9) | | 9.seler |
| | DRUGIE DANIE: | makaron (1) z polewą truskawkowo-jogurtową (7), gruszki prażone z kardamonem, kompot owocowy z porzeczkami | | 1.gluten z pszenicy 7.mleko |
| | PODWIECZOREK: | kajzerka razowa (pół)(1), tarta rzodkiewka z jogurtem naturalnym (7) | | 1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko |



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak