

JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

19-23.09.2022

	I i II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kakao ⁷ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Jajecznica ³ Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy Arbuz	Indyk w sosie brokułowo -śmietanowym ^{1,7} Makaron ^{1,3} Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem ogórka zielonego, pomidora, zieleniny i oliwy Woda niegazowana	Krem ziemniaczano-porowy ⁹	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym ⁷ i maślance
WTOREK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami gryczanymi Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Cieciorrella- pasta z ciecierzycy z dodatkiem banana i kakao Ogórek zielony	Gulasz w sosie własnym ¹ Kasza jęczmienna ¹ Buraczki na ciepło z dodatkiem oliwy Kompot wieloowocowy	Pomidorowa ⁹ ze świeżych pomidorów z ryżem	Cynamonowa kaszka ¹ manna na mleku ⁷
ŚRODA	Zupa mleczna ⁷ z płatkami jaglanymi Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Pasta rybna z jajkiem, koperkiem z dodatkiem oliwy Ogórek kiszony Jabłko	Kurczak gotowany Sos potrawkowy ^{1,3,7} Ryż Gotowana marchewka z groszkiem Woda niegazowana	Rosół ⁹ z makaronem ^{1,3}	Ciasto biszkoptowe ^{1,3} z owocami Kawa ¹ zbożowa z mlekiem ⁷
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami żytnimi ¹ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Pasta drobiowa z dodatkiem gotowanych warzyw i oliwy Pomidor Nektarynka	Pierogi leniwe z twarogu śmietankowego ^{1,3,7} Sos jogurtowo ⁷ - jagodowy Woda z miodem i cytryną	Zupa ogórkowa ⁹ z ziemniakami	Pieczywo mieszane z masłem Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler ⁹ , jajko ³ , ogórek kiszony, jogurt grecki ⁷)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami owsianymi ¹ Twarożek ⁷ z tartym zielonym ogórkiem z dodatkiem jogurtu naturalnego ⁷ i koperku Papryka czerwona Gruszka	Pulpecik rybny ^{3,4} Sos pomidorowo -warzywny (tarte warzywa korzeniowe) Puree ziemniaczano-kalafiorowe Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem jabłka, marchewki i oliwy Herbata owocowa	Krem z dyni ⁹	Pieczone warzywa (cukinia, marchewka)

*cyfry 1-14 informują o alergenach mogących występować w danym posiłku w śladowych ilościach

mgr inż. Anna Mikuła
mgr Natalia Częstochowska

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka

Między posiłkami dzieci otrzymują wodę źródlaną i herbaty owocowe na życzenie. Do surówek i past dodawane są oleje zimno tłoczone lub oliwa

W szczególnych przypadkach jadłospis może ulec modyfikacjom

JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta bezmleczna 19-23.09.2022

	I i II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kakao na napoju owsianym Pieczywo mieszane ¹ z masłem roślinnym Jajecznicą ³ Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy Arbuz	Indyk w sosie brokułowym ¹ Makaron ^{1,3} Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem ogórka zielonego, pomidora, zieleńki i oliwy Woda niegazowana	Krem ziemniaczano-porowy ⁹	Koktajl bananowy na jogurcie kokosowym bezmlecznym
WTOREK	Zupa mleczna na napoju owsianym z płatkami gryczanymi Pieczywo mieszane ¹ Cieciorrella- pasta z ciecierzycy z dodatkiem banana i kakao Ogórek zielony	Gulasz w sosie własnym ¹ Kasza jęczmienna ¹ Buraczki na ciepło z dodatkiem oliwy Kompot wieloowocowy	Pomidorowa ⁹ ze świeżych pomidorów z ryżem	Cynamonowa kaszka ¹ manna na napoju owsianym
ŚRODA	Zupa mleczna na napoju sojowym z płatkami jaglanymi Pieczywo mieszane ¹ Pasta rybna z jajkiem, koperkiem z dodatkiem oliwy Ogórek kiszony Jabłko	Kurczak gotowany Sos potrawkowy ¹ Ryż Gotowana marchewka z groszkiem Woda niegazowana	Rosół ⁹ z makaronem ^{1,3}	Ciasto biszkoptowe ^{1,3} z owocami Kawa zbożowa ¹ na napoju sojowym
CZWARTEK	Zupa mleczna na napoju sojowym z płatkami żytnimi ¹ Pieczywo mieszane ¹ Pasta drobiowa z dodatkiem gotowanych warzyw i oliwy Pomidor Nektarynka	Klusieczki półfrancuskie ^{1,3} Sos na bazie jogurtu kokosowego i jagód Woda z miodem i cytryną	Zupa ogórkowa ⁹ z ziemniakami	Pieczywo mieszane z masłem Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler ⁹ , jajko ³ , ogórek kiszony, oliwa)
PIĄTEK	Zupa mleczna na napoju sojowym z płatkami owsianymi ¹ Pasta warzywna z dodatkiem słonecznika i oliwy Papryka czerwona Gruszka	Pulpecik rybny ^{3,4} Sos pomidorowo -warzywny (tarte warzywa korzeniowe) Puree ziemniaczano-kalafiorowe Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem jabłka, marchewki i oliwy Herbata owocowa	Krem z dyni ⁹	Pieczone warzywa (cukinia, marchewka)

*cyfry 1-14 informują o alergenach mogących występować w danym posiłku w śladowych ilościach

mgr inż. Anna Mikula
mgr Natalia Częstochowska

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka

Między posiłkami dzieci otrzymują wodę źródlaną i herbaty owocowe na życzenie. Do surówek i past dodawane są oleje zimno tłoczone lub oliwa

W szczególnych przypadkach jadłospis może ulec modyfikacjom

JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta bezjajeczna

19-23.09.2022

	I i II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Kakao ⁷ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Pasta z warzyw gotowanych z dodatkiem pestek słonecznika Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z dodatkiem oliwy Arbuz	Indyk w sosie brokułowo -śmietanowym ^{1,7} Makaron bezjajeczny ¹ Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem ogórka zielonego, pomidora, zieleniny i oliwy Woda niegazowana	Krem ziemniaczano-porowy ⁹	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym ⁷ i maślanie
WTOREK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami gryczanymi Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Cieciorrella- pasta z ciecierzycy z dodatkiem banana i kakao Ogórek zielony	Gulasz w sosie własnym ¹ Kasza jęczmienna ¹ Buraczki na ciepło z dodatkiem oliwy Kompot wieloowocowy	Pomidorowa ⁹ ze świeżych pomidorów z ryżem	Cynamonowa kaszka ¹ manna na mleku ⁷
ŚRODA	Zupa mleczna ⁷ z płatkami jaglanymi Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Pasta rybna z dodatkiem koperku i oliwy Ogórek kiszony Jabłko	Kurczak gotowany Sos potrawkowy ^{1,7} Ryż Gotowana marchewka z groszkiem Woda niegazowana	Rosół ⁹ z makaronem bezjajecznym ¹	Owoce pod kruszonką ¹ Kawa ¹ zbożowa z mlekiem ⁷
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami żytnimi ¹ Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ Pasta drobiowa z dodatkiem gotowanych warzyw i oliwy Pomidor Nektarynka	Pierogi leniwe z twarogu śmietankowego ^{1,7} Sos jogurtowo ⁷ - jagodowy Woda z miodem i cytryną	Zupa ogórkowa ⁹ z ziemniakami	Pieczywo mieszane z masłem Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler ⁹ , ogórek kiszony, jogurt grecki ⁷)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami owsianymi ¹ Twarożek ⁷ z tartym zielonym ogórkiem z dodatkiem jogurtu naturalnego ⁷ i koperku Papryka czerwona Gruszka	Pulpecik rybny ⁴ Sos pomidorowo -warzywny (tarte warzywa korzeniowe) Puree ziemniaczano-kalafiorowe Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem jabłka, marchewki i oliwy Herbata owocowa	Krem z dyni ⁹	Pieczone warzywa (cukinia, marchewka)

*cyfry 1-14 informują o alergenach mogących występować w danym posiłku w śladowych ilościach

mgr inż. Anna Mikula
mgr Natalia Częstochowska

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka

Między posiłkami dzieci otrzymują wodę źródlaną i herbaty owocowe na życzenie. Do surówek i past dodawane są oleje zimno tłoczone lub oliwa

W szczególnych przypadkach jadłospis może ulec modyfikacjom