



JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

13-17.03.2022

	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami owsianymi ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Ser żółty ⁷ (15g) Papryka (20g)	Jabłko (60g)	Kaszotto mięsno – warzywne (wieprzowe) (150g) Surówka z kapusty białej z dodatkiem jabłka, marchewki, koperku i oliwy (50g) Woda do picia (120g)	Kalafiorowa ⁹ (220g)	Płatki ryżowe na mleku ⁷ z musem malinowym (170g)
WTOREK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami jaglane ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Twarożek z dodatkiem jogurtu naturalnego i szczypiorku (25g) Ogórek zielony (20g)	Banan(70g)	Gotowany filet rybny ⁴ (35g) Sos paprykowy ¹ (50g) Ziemniaki (90g) Gotowany bukiet warzyw (50g) Woda źródłana (120g)	Krem z zielonych warzyw ⁹ (220g)	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym ⁷ z dodatkiem nasion chia (120g)
ŚRODA	Kawa zbożowa ¹ na mleku (150g) (160g) Pasta mięsno-warzywna z dodatkiem warzyw korzeniowych i oliwy (25g) Pomidor (20g)	Brokuł (50g)	Racuszki jabłkowe ^{1,3,7} z sosem z twarogu ⁷ i jagód Herbata owocowa (150g)	Ogórkowa ⁹ (220g)	Salatka makaronowa ^{1,3} z kurczakiem, ogórkiem zielonym, paprykę z dodatkiem sosu jogurtowo ⁷ -koperkowego. (60g)
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z amarantusem (155g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta jajeczna ³ z dodatkiem jogurtu naturalnego ⁷ i szczypiorku (30g) Ogórek kiszony (20g)	Gruszka (60g)	Gotowany kurczak w sosie szpinakowo-śmietanowym ^{1,7} (150g) Makaron ^{1,3} (20g) Surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem cytryny Kompot wieloowocowy (150g)	Krupnik ⁹ (220g)	Kanapka z pieczywa mieszanego ¹ z masłem ⁷ i twarożkiem truskawkowym (45g) Kakao ⁷ (150g)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami gryczanymi (150g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta z czerwonej soczewicy z dodatkiem gotowanej marchewki (15g) Ogórek zielony (20g)	Jabłko (60g)	Kotlecik jajeczny ^{1,3} Sos pomidorowy ¹ (50g) Ziemniaki puree (90g) Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem pomidora, ogórka zielonego, natki pietruszki i oliwy (50g) Kompot wieloowocowy (150g)	Barszcz ⁹ z makaronem (220g)	Kaszka manna ¹ na mleku ⁷ z musem truskawkowym (170g)

W zakładzie używa się: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki – wyłuszczone potrawy. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka

mgr inż. Anna Miłucha
mgr Natalia Krzoska

Między posiłkami dzieci otrzymują wodę źródłaną i herbaty owocowe na życzenie. Do surówek i past dodawane są oleje zimno tłoczone lub oliwa
W szczególnych przypadkach jadłospis może ulec modyfikacjom