



JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

22 - 26.05.2023

	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami żytnimi ¹ (160g) (150g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta jajeczna ³ z dodatkiem jogurtu greckiego ⁷ i szczypiorku (25g) Pomidor (20g)	Banan (70g)	Schab gotowany (30g) Sos paprykowy ¹ (50g) Makaron ^{1,3} (20g) Gotowany kalafior (50g) Woda z miodem i cytryną (120g)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty ⁹ (220g)	Kuskus ¹ na mleku ⁷ z truskawkami (170g)
WTOREK	Kawa zbożowa ¹ z mlekiem ⁷ (150g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta drobiowa z gotowaną marchewką i oliwą (25g) Ogórek zielony (20g)	Jabłko (60g)	Pierogi leniwe ^{1,3,7} (130g) Sos jogurtowo ⁷ -jagodowy (30g) Herbata owocowa (120g)	Wielowarzywna ⁹ (220g)	Bananowa owsianka ¹ na mleku ⁷ (170g)
ŚRODA	Zupa mleczna ⁷ z płatkami gryczanymi (150g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta rybna ⁴ z jogurtem greckim ⁷ i koperkiem (25g) Ogórek kwaszony (20g)	Arbuz (80g)	Jajko gotowane ³ (25g) Sos pomidorowy ¹ (50g) Ziemniaki puree ⁷ (90g) Mizeria na jogurcie naturalnym ⁷ (50g) Kompot wielowocowy (150g)	Szparagowa ze świeżych szparagów ⁹ (220g)	Ciasto biszkoptowe ^{1,3} z jabłkiem (80g) Kakao ⁷ (150g)
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami orkiszowymi ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Ser żółty ⁷ (15g) Pomidor (20g)	Kiwi (30g)	Pulpecik drobiowy ^{1,3} (40g) Sos koperkowy ^{1,7} (50g) Ryż (20g) Surówka z marchewki i jabłka (50g) Woda niegazowana (120g)	Owocowa z wiśni z makaronem ^{1,3} (220g)	Kanapka z pieczywa mieszanego ¹ z masłem ⁷ (30g) i pieczoną połówką wieprzową (15g)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z kaszką kukurydzianą (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Twarożek ⁷ z tartą rzodkiewką i ogórkiem zielonym z dodatkiem szczypiorku (40g)	Arbuz (80g)	Filet rybny ⁴ w sosie greckim (warzywno- pomidorowym) (130g) Ziemniaki puree ⁷ (90g) Kompot wielowocowy (150g)	Szpinakowa ⁹ (220g)	Koktajl truskawkowy na kefirze i jogurcie naturalnym ⁷ (120g)

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

mgr inż. Anna Mięka
mgr Natalia Krzoska

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