



JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

15 - 19.04.2024

	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami gryczanymi (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Ser żółty ⁷ (20g) Ogórek zielony (20g)	Jabłko (60g)	Pulpecik wieprzowy ^{1,3} (40g) Sos paprykowy ¹ (50g) Kasza kuskus ¹ (20g) Gotowana kapusta biała (50g) Herbata owocowa (150g)	Krem z zielonych warzyw ⁹ (220g)	Czekoladowy budyń (wyrób własny) na mleku ⁷ z malinami (170g)
WTOREK	Mleko ⁷ (150g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Paszтет drobiowy ^{1,3,7} (65g) Ogórek kwaszony (20g)	Banan (35g) Melon (30g)	Gotowany filet rybny ⁴ w sosie greckim (warzywno-pomidorowym) (130g) Ziemniaki puree ⁷ (90g) Kompot wieloowocowy (150g)	Barszcz ⁹ z makaronem ^{1,3} (220g)	Płatki ryżowe na mleku ⁷ z mussem truskawkowym (170g)
ŚRODA	Zupa mleczna ⁷ z płatkami owsianymi ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta rybno ⁴ – jajeczna ³ z dodatkiem jogurtu naturalnego ⁷ i koperku (25g) Pomidor (15g) Papryka (15g)	Banan (70g)	Naleśniki ^{1,3,7} z serem twarogowym ¹ i jagodami (170g) Herbata ziołowa (150g)	Ogórkowa ⁹ z ziemniakami (220g)	Cynamonowa kaszka manna ¹ na mleku ⁷ (170g)
CZWARTEK	Zupa mleczna ⁷ z makaronem ^{1,3} (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Humus paprykowy (20g) Ogórek zielony (20g)	Kiwi (30g) Melon (30g)	Risotto mięsno - warzywne (drobiowe) (170g) Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem tartej marchewki, jabłka i oliwy (50g) Woda z miodem i pomarańczą (150g)	Z fasolki szparagowej ⁹ (220g)	Jogurt naturalny ⁷ z mussem z mango i nasionami chia (130g)
PIĄTEK	Zupa mleczna ⁷ z płatkami orkiszowymi ¹ (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta twarogowa ⁷ z dodatkiem awokado (25g) Pomidor (20g)	Gruszka (60g)	Kotlecik jajeczny ^{1,3} (40g) Puree ziemniaczano-kalafiorowe (90g) Mizeria na jogurcie naturalnym ⁷ z koperkiem (50g) Kompot wieloowocowy (150g)	Marchewkowa ⁹ (220g)	Ciasto biszkoptowe z jabłkiem ^{1,3} (80g) Kawa zbożowa z mlekiem ⁷ (150g)

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

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