



**Żłobek Jacek i Agatka, Niezapominajka, Kalinka, Koniczynka, Stokrotka, Ptyś, Czerwony Kapturek, Michalki, Calineczka, Krecik  
Miś Uszatek, Żurawinka, Przemko, Balbinka, Królowa Śnieżka**

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

**22-26.07.2024**

	<b>I ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD- II danie</b>	<b>OBIAD- zupa</b>	<b>PODWIECZOREK</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Zupa mleczna <sup>7</sup> z płatkami jaglanymi (160g) Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> (40g) Ser żółty <sup>7</sup> (20g) Pomidor (15g) Papryka czerwona (15g)	Jabłko (60g)	Risotto mięsno-warzywne (drobiowe) (150g) Surówka z kapusty białej z dodatkiem marchewki, koperku i oliwy (50g) Kompot truskawkowy (150g)	Zupa koperkowa <sup>7,9</sup> z lanymi kluseczkami <sup>1,3</sup> (220g)	Czekoladowy budyń <sup>1,3</sup> (wyrób własny) na mleku <sup>7</sup> z malinami (170g)
<b>WTOREK</b>	Zupa mleczna z płatkami orkiszowymi <sup>1</sup> (160g) Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> (40g) Pasta drobiowa z suszonymi pomidorami (25g) Ogórek kwaszony (20g)	Arbuz (40g) Banan (35g)	Kotlecik jajeczny <sup>1,3</sup> (50g) Ziemniaki puree <sup>7</sup> (90g) Sos szczypiorkowy <sup>1,7</sup> (50g) Surówka z marchewki i jabłka (50g) Woda z cytryną (150g)	Krupnik <sup>1,9</sup> (220g)	Makaron <sup>1,3</sup> na mleku <sup>7</sup> z musem truskawkowym (130g)
<b>ŚRODA</b>	Zupa mleczna <sup>7</sup> z płatkami gryczanymi (160g) Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> (40g) Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw korzeniowych <sup>9</sup> (25g) Ogórek zielony (20g)	Arbuz (40g) Melon (30g)	Gulasz wieprzowy w sosie własnym <sup>1</sup> (90g) Kasza bulgur <sup>1</sup> (20g) Surówka z ogórka kwaszonego z dodatkiem cebuli czerwonej, jabłka, natki pietruszki i oliwy (50g) Kompot jabłkowo-truskawkowy (150g)	Barszcz <sup>7,9</sup> z makaronem <sup>1,3</sup> (220g)	Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> i miodem (35g) Mleko <sup>7</sup> (150g)
<b>CZWARTEK</b>	Zupa mleczna <sup>7</sup> z ryżem (160g) Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> (40g) Twarożek z dodatkiem gotowanego buraczka, jogurtu naturalnego <sup>7</sup> (25g) Papryka czerwona (15g) Ogórek zielony (15g)	Melon (60g)	Gotowany filet rybny <sup>4</sup> (35g) Sos pomidorowy <sup>1</sup> (50g) Ziemniaki puree <sup>7</sup> z dodatkiem siemienia lnianego (90g) Gotowany bukiet warzyw (50g) Woda z miodem i pomarańczą (150g)	Kalafiorowa <sup>7,9</sup> (220g)	Koktajl bananowo-jagodowy na bazie jogurtu naturalnego i maślanki <sup>7</sup> (120g)
<b>PIĄTEK</b>	Zupa mleczna <sup>7</sup> z kaszką manną <sup>1</sup> (160g) Pieczywo mieszane <sup>1</sup> z masłem <sup>7</sup> (40g) Pasta rybno-jajeczna <sup>3,4</sup> z dodatkiem jogurtu naturalnego <sup>7</sup> i koperku (25g) Pomidor (20g)	Morele (30g) Kiwi (30g)	Naleśniki <sup>1,3</sup> z serem twarogowym <sup>7</sup> i jagodami (170g) Woda z cytryną i miętą (150g)	Jarzynowa <sup>9</sup> (220g)	Jogurt grecki <sup>7</sup> z suszonymi owocami i mielonymi pestkami dynii (120g)

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

mgr Natalia Krzoska  
mgr inż. Martyna Rochowiak

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