



JADŁOSPIS TYGODNIOWY - dieta podstawowa

28 - 31.10.2024

	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD- II danie	OBIAD- zupa	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	Zupa mleczna ⁷ z makaronem ^{1,3} (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Twarożek z dodatkiem jogurtu naturalnego ⁷ i szczypiorku (25g) Ogórek zielony (30g) Herbata owocowa (150g)	Banan (90g)	Kaszotto ¹ mięsno-warzywne (wieprzowe) (150g) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem zielonym, zieleniną z dodatkiem oliwy (50g) Kompot jabłkowy (150g)	Krem marchewkowy ⁹ (220g)	Koktajl jagodowy na jogurcie naturalnym i maślanie ⁷ (120g)
WTOREK	Płatki ryżowe na mleku ⁷ z musem truskawkowym (200g) Herbata ziołowa (150g)	Jabłko (50g) Ogórek zielony (30g)	Gotowany filet z kurczaka (35g) Makaron pełnoziarnisty ^{1,3} (20g) Sos szpinakowo-śmietanowy ^{1,7} (50g) Pieczona dynia (50g) Herbata owocowa (150g)	Kalafiorowa ^{7,9} (220g)	Czekoladowy budyń ^{1,3} (wyrób własny) na mleku ⁷ z malinami (170g)
ŚRODA	Zupa mleczna ⁷ z płatkami jaglanymi (160g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Jajko ³ gotowane (25g) Pomidor (20g) Papryka czerwona (20g) Herbata owocowa (150g)	Melon (80g)	Gotowany filet rybny ⁴ w sosie greckim (warzywno-pomidorowy) ⁹ (130g) Ziemniaki puree z dodatkiem siemienia lnianego ⁷ (90g) Herbata ziołowa (150g)	Kapuśniak z kwaszonej kapusty ⁹ (220g)	Ciasto biszkoptowe ^{1,3} z jabłkiem (80g) Kakao na mleku ⁷ (150g)
CZWARTEK	Mleko ⁷ (150g) Pieczywo mieszane ¹ z masłem ⁷ (40g) Pasta z czerwonej soczewicy i warzyw korzeniowych ⁹ (20g) Ogórek kwaszony (20g) Pomidor (20g)	Kiwi (30g) Banan (50g)	Gzik ⁷ ze szczypiorkiem (50g) Ziemniaki puree ⁷ (90g) Surówka z ogórka zielonego, rzodkiewki z dodatkiem koperku i oliwy (50g) Kompot truskawkowy (150g)	Krem z czerwonych warzyw ^{7,9} (50g)	Cynamonowa kaszka manna ¹ na mleku ⁷ (170g)
PIĄTEK			WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH		

*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