

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – ŻŁOBEK

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, polędwica sopocka, twaróg naturalny z rzodkiewką, ogórek świeży, kawa zbożowa (Inka) z mlekiem	Gotowane słupki marchewki/ Krojona marchewka	Pierogi z mięsem, masło klarowane, surówka z kiszzonej kapusty <b>Dieta bez zboża/ Dieta wegetariańska</b> Pierogi leniwe (mąka bezglutenowa) śmietanka	Zupa pomidorowa z ryżem (kurczak, warzywa, śmietanka) <b>Dieta bez mleka</b> Zupa pomidorowa z ryżem (kurczak, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Zupa pomidorowa z ryżem (warzywa, śmietanka)	Salatka owocowa: śliwka, banan, gruszka, jabłko, brzoskwinia
<b>WTOREK</b>	Platki owsiane na mleku, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, szynka gotowana, pomidorek, kielki słonecznika, herbatka owocowa	Krojony banan/ Krojony pomidorek	Gulasz wieprzowy z papryką, kasza bulgur, surówka z kapusty z porą <b>Dieta bez zboża</b> Gulasz wieprzowy z papryką, kasza gryczana, surówka z kapusty z porą <b>Dieta wegetariańska</b> Gulasz warzywny z papryką, reszta j. w.	Zupa z białych warzyw (warzywa, śmietanka) <b>Dieta bez mleka</b> Zupa z białych warzyw (warzywa)	Arbuz, wafle kukurydziane
<b>ŚRODA</b>	Chleb pszenny i razowy, masło, sałata masłowa, kielbaska krakowska, basta bakłażanowa z suszonymi pomidorami, rzodkiewka, herbatka z aronii	Krojony świeży ogórek	Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem <b>Dieta bez zboża</b> Pulpety drobiowe w sosie jarzynowym (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w. <b>Dieta wegetariańska</b> Kotlety z cukinii, reszta j. w.	Barszcz czerwony (kurczak, warzywa, śmietana) <b>Dieta bez mleka</b> Barszcz czerwony (kurczak, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Barszcz czerwony (warzywa, śmietana)	Jogurt naturalny z krojoną nektarynką <b>Dieta bezmleczna</b> Jogurt kokosowy z krojoną nektarynką
<b>CZWARTEK</b>	Kaszka kukurydziana na mleku, chleb pszenny i razowy, masło, sałata, kielbaska żywiecka, ogórek świeży, herbatka z owoców leśnych	Mus jabłkowy/ Krojone jabłuszko	Kotlety z jajka, sos pomidorowy (śmietana), ziemniaki gotowane, groszek zielony <b>Dieta bez zboża</b> Kotlety z jajka (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w. <b>Dieta bez mleka</b> Kotlety z jajka, sos pomidorowy, ziemniaki gotowane, groszek zielony	Kolorowa zupa z soczewicy (warzywa)	Pomarańcza, flipy kukurydziane
<b>PIĄTEK</b>	Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata masłowa, ser żółty Gouda, pasta jajeczna, pomidor, herbatka czarna z cytryną	Kisiel truskawkowy do picia/ Krojona biała rzodkiew	Rybne kokosanki (filet z dorsza), ryż, brokuły gotowane <b>Dieta bez zboża</b> Rybne kokosanki (filet z dorsza, bułka tarta bezglutenowa), ryż, brokuły gotowane	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (kurczak, warzywa)	Budyń waniliowy z krojoną śliwką
	Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko				
	Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko				
	Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko				
	Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko, ryby				

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – ŻŁOBEK

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Chleb pszenny i razowy, masło, sałata, szynka gotowana, ogórek świeży, hummus klasyczny, herbatka malinowa	Krojone jabłuszko	Makaron z truskawkami i śmietanką <b>Dieta bez zboża</b> Makaron bezglutenowy z truskawkami i śmietanką (śmietana, jogurt naturalny) <b>Dieta bez mleka</b> Makaron z musem truskawkowym	Zupa ogórkowa (indyk, warzywa, śmietana) <b>Dieta bez mleka</b> Zupa ogórkowa (indyk, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Zupa ogórkowa (warzywa, śmietana)	Pudding jaglany na mleku z podsmażanymi śliwkami <b>Dieta bezmleczna</b> Pudding jaglany na mleku owsianym z podsmażanymi śliwkami
<b>WTOREK</b>	Płatki kukurydziane na mleku, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata, polędwica sopočka, pomidorek, natka pietruszki, herbatka z aronii	Krojony świeży ogórek	Kotlet de voaille, ziemniaki gotowane, sałatka z pomidora ze szczypiorkiem <b>Dieta bez zboża</b> Kotlet de voaille (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w. <b>Dieta wegetariańska</b> Kotlet z kalafiora, ziemniaki gotowane, surówka z pomidora ze szczypiorkiem	Barszcz czerwony z fasolką ( cielęcina, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Barszcz czerwony z fasolką ( warzywa)	Talerz owoców: gruszka, jabłko, banan, brzoskwinie
<b>ŚRODA</b>	Chleb pszenny i razowy, masło, rozspanka, pasta bakłażanowa z suszonymi pomidorami, papryka czerwona, herbatka rumiankowa	Krojona marchewka	Bitki schabowe w sosie własnym, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką <b>Dieta bez zboża</b> Bitki schabowe w sosie własnym, kasza gryczana, surówka z selera z marchewką <b>Dieta wegetariańska</b> Cieciorka w pomidorach, kasza pęczak, surówka z selera z marchewką	Zupa z zielonych warzyw ( warzywa, śmietana)	Bułka paryska z twarogiem na słodko, herbatka miętowa
<b>CZWARTEK</b>	Płatki owsiane na mleku, chleb pszenny i razowy, masło, sałata, kielbaska krakowska, sałata, rzodkiewka, herbata owocowa	Krojona kalarepka	Naleśniki z twarogiem i brzoskwinią (śmietanka) <b>Dieta bez zboża</b> Makaron bezglutenowy z twarogiem i brzoskwinią (śmietanka) <b>Dieta bez mleka</b> Naleśniki z musem brzoskwińowym	Krupnik wiejski (indyk, kasza pęczak, warzywa) <b>Dieta bez zboża</b> Zupa ziemniaczana (indyk, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Krupnik wiejski (kasza pęczak, warzywa)	Krojony arbuz, flipsy kukurydziane
<b>PIĄTEK</b>	Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, rozspanka, ser żółty Gouda, pomidorek, jajko na twardo, szczypiorek, herbatka z dzikiej róży	Krojona papryka zielona i czerwona	Pulpety rybne w delikatnym sosie chrzanowym (filet z dorsza) ziemniaki gotowane, surówka z czerwonej kapusty <b>Dieta bez zboża</b> Pulpety rybne w delikatnym sosie chrzanowym (bułka tarta bezglutenowa), reszta j. w.	Zupa z cukinii ( warzywa, śmietanka) <b>Dieta bez mleka</b> Zupa z cukinii ( warzywa)	Jogurt naturalny z krojoną śliwką <b>Dieta bezmleczna</b> Jogurt roślinny z krojoną śliwką

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS - ŻŁOBEK

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	ZUPA	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Chleb pszenny i razowy, masło, sałata, szynka gotowana, ogórek świeży, herbatka malinowa	Tarkowane jabłuszko/Krojone jabłuszko	Placki ziemniaczane (śmietana) surówka z marchewki <b>Dieta bez mleka</b> Placki ziemniaczane, surówka z marchewki	Grochówka (indyk, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Grochówka (warzywa)	Jogurt naturalny, krojone brzoskwinie <u>Dieta bezmleczna</u> Jogurt roślinny, krojone brzoskwinie
Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko					
<b>WTOREK</b>	Płatki jęczmienne, chleb pszenny i słonecznikowy, masło, sałata, polędwica sopocka, kielki rzodkiewki, pomidor, herbatka z dzikiej róży	Krojona gruszka/Krojona kalarepka	Gulasz wołowo warzywny, kasza jęczmienna, buraczki z jabłkiem <b>Dieta bez zboża</b> Gulasz wołowo warzywny, kasza gryczana, buraczki z jabłkiem <b>Dieta wegetariańska</b> Kotlety z cukinii i pestek dyni, kasza jęczmienna, buraczki z jabłkiem	Barszcz biały (indyk, warzywa, śmietana) <b>Dieta bez mleka</b> Barszcz biały (indyk, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Barszcz biały (warzywa, śmietana)	Banan
Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko					
<b>ŚRODA</b>	Chleb pszenny i razowy, masło, roszponka, hummus klasyczny, papryka czerwona, herbatka miętowa	Gotowany kalafior/Krojone różyczki kalafiora	Kurczak duszony, ziemniaki gotowane, surówka coleslaw <b>Dieta wegetariańska</b> Kotlet jajeczny, ziemniaki gotowane, surówka coleslaw	Rosół drobiowy z makaronem (kurczak, indyk, warzywa) <b>Dieta bez zboża</b> Rosół drobiowy z makaronem bezglutenowy (kurczak, indyk, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Krem z brokuł	Ryż na mleku z musem śliwkowym <u>Dieta bezmleczna</u> Ryż z musem śliwkowym
Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko					
<b>CZWARTEK</b>	Kaszka manna na mleku, chleb pszenny i razowy, masło, roszponka, kielbaska krakowska, sałata, ogórek świeży, Herbata czarna z cytryną	Gotowane słupki marchewki/Krojona marchewka	Kotlecik pożarski, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem <b>Dieta bez zboża</b> Kotlecik pożarski (bułka tarta bezglutenowa), ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem <b>Dieta wegetariańska</b> Kotlecik z kalafiora, ziemniaki gotowane, marchewka z groszkiem	Zupa jarzynowa z zacierką (indyk, warzywa) <b>Dieta bez zboża</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami (indyk, warzywa) <b>Dieta wegetariańska</b> Zupa jarzynowa z zacierką (warzywa)	Krojony arbuz, Pałki kukurydziane
Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko					
<b>PIĄTEK</b>	Chleb pszenny i słonecznikowy, masło, roszponka, ser żółty Gouda, pomidor, szczypiorek, twarożek z miodem, Herbatka owocowa	Krojony ogórek/Krojona papryka	Makaron penne z lososiem w sosie śmietanowo koperkowym (śmietana), surówka z kapusty <b>Dieta bez zboża</b> Makaron penne bezglutenowy z lososiem w sosie śmietanowo koperkowym, reszta j. w. <b>Dieta bez mleka</b> Makaron penne z lososiem w sosie koperkowym reszta j. w.	Krem z dyni (warzywa, śmietana) <b>Dieta bez mleka</b> Krem z dyni (warzywa)	Talerz owoców: gruszka, jabłko, banan, winogrono, śliwka
Alergeny seler, gluten, laktoza, jajko, ryby					