



Jadłospis dekadowy od 22.11 – 03. 12 .2021r dla dzieci od 1-go roku życia

PONIEDZIAŁEK 22.11.2021r	
I Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku pieczywo (pszenne) masło, ser żółty , pomidor
II Śniadanie	Jabłko + woda niegazowana wg potrzeby
Obiad	Zupa krem kalafiorowo - jarzynowa (march. pietr., seler , por, kalafior), śmietana 18% , rozdrobione płatki migdałów , zielona pietruszka, Kotleciki z jajka (pieczone/smażone) (bułka pszenna, jajko), ziemniaki, marchewka oprószana z groszkiem zielonym i koperkiem, kompot
Podwieczorek	Legumina z kaszy manny (białko, gluten) z musem owocowym maliny/ truskawki
WTOREK 23.11.2021r	
I Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku , pieczywo mieszane (pszenne, żytni jasny) masło, serek a'la danonek z truskawkami i kawałkami banana, (wyrób własny)
II Śniadanie	Owoc sezonowy + woda niegazowana
Obiad	Zupa marchewkowa (march. pietruszka, por, seler) z kasza kuskus Śmietana 18% , zielona pietruszka, Gulasz z jarzynami i koperkiem, ziemniaki, kalafior gotowany, Surówka wielowarzywna z dod. oliwy oliwek, kompot
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe (mąka pszenna, jajka, mleko) z rodzynkami (wyrób własny) mleko, / herbata owocowa
ŚRODA 24.11.2021r	
I Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku , piecz. miesz. (pszenne, graham) masło , Pasta z jajka gotowane i awokado ze szczypiorkiem ,
II Śniadanie	Mandarynka lub inny owoc sezonowy, woda niegazowana
Obiad	Zupa kminkowa (march. pietr., por, seler, groszek ziel.) z grzankami, śmietana 18% , zielona pietr. Mięso drobiowe duszone w jarzynach, kopytka (mąka pszenna, jajko) Surówka z marchewki, jabłka i pomarańczy z dod. oliwy z oliwek, kompot.
Podwieczorek	Deserek z kaszy jaglanej (białko) z bananem i kawałkami kiwi - (wyrób własny)
CZWARTEK 25.11.2021r	
I Śniadanie	Kasza manna na mleku , piecz. mieszane (pszenne, graham) masło , szynka, pomidor/ogórek ,
II Śniadanie	Banan lub inny owoc sezonowy + woda niegazowana
Obiad	Rosół (march. pietr., por, seler) z ryżem, zielona pietruszka, Potrawka drobiowa z mięsa gotowanego z jarzynami, ziemniaki, Surówka z kapusty białej ze śmietaną 18% , kompot.
Podwieczorek	Kisiel na truskawkach, krem z sera białego chrupki kukurydziane , jabłko,
PIĄTEK 26.11.2021r	
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku , pieczywo mieszane (pszenne, graham) masło , pasta z ryby i jajka gotowanego ze szczypiorkiem
II Śniadanie	Mandarynka + jabłko lub inny owoc sezonowy + woda niegazowana
Obiad	Zupa krem z brokuł i kalafiora (march. pietruszka, por, seler) rozdrobione płatki migdałów lub słonecznika , śmietana 18% , zielona pietruszka, Pulpety (jajko, bułka pszenna), ziemniaki, Surówka z selerą , jabłka i pomarańczy z dod. oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Koktajl bananowo – truskawkowy (jogurtem naturalny, kefir), (wyrób własny)
<p>W jadłospisie pogrubiona czcionką zostały zaznaczone alergeny lub śladowe ilości alergenów zgodnie z 30 stycznia 2014 r. w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej opublikowano Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) nr 78/2014 z dnia 22 listopada 2013 r. zmieniające załączniki II i III do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności w odniesieniu do niektórych zbóż powodujących alergię lub reakcje nietolerancji oraz żywności z dodatkiem fitosteroli, estrów fitosteroli, fitostanolu lub estrów fitostanolu</p> <p>Gramatury posiłków są odpowiednie dla grupy wiekowej 1-3 lat i zgodnie z Ustawą z dn. 7 lipca 2017r.</p> <p>SZCZEGÓŁOWY OPIS WARTOŚCI KALORYCZNYCH I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH WYDAWANYCH POSIŁKÓW ZNAJDUJE SIĘ DO WGLĄDU U INTENDENTA</p> <p>W ciągu całego dnia dziecko otrzymuje na żądanie wodę lub herbatkę owocową bez ograniczeń w/p</p>	



PONIEDZIAŁEK 29.11.2021r	
I Śniadanie	Płatki <u>kukurydziane</u> na <u>mleku</u> , pieczywo <u>graham</u> , <u>masło</u> , pasta z <u>jajka gotowanego</u> ze szczyp.
II Śniadanie	Jabłko + woda niegazowana
Obiad	Zupa wielowarzywna krem (march. pietr., <u>seler</u> , por, grosz. zielony, kalafior, brokuł) z ziemniakami, <u>śmietana 18%</u> , zielona pietruszka, Makaron (<u>mąka pszenna</u> , <u>jajko</u>) z sosem szpinakowym i <u>serem białym</u> , Surówka z marchewki i jabłka z <u>jogurtem naturalnym</u> , kompot
Podwieczorek	Legumina z <u>kaszy manny</u> (<u>mleko</u>) z musem truskawkowym,
WTOREK 30.11.2021r	
I Śniadanie	Płatki owsiane na <u>mleku</u> , żurawina, pieczywo <u>pszenne</u> , <u>masło</u> , Twarożek ziołowy (czosnek, szczyp. koper), herbata ziołowa/ owocowa
II Śniadanie	Banan lub inny owoc sezonowy, woda niegazowana
Obiad	Zupa kalafiorowa (march. pietr., por, <u>seler</u>) z <u>makaronem</u> , <u>śmietana 18%</u> , zielona piet., Ryba a'la po grecku, ziemniaki, Surówka z ogórka kiszzonego i march. z dod. oliwy z oliwek, kompot.
Podwieczorek	Mix wieloowocowy z <u>jogurtem naturalnym</u> i biszkoptem + siemię lniane
ŚRODA 01.12.2021r	
I Śniadanie	Kasza kukurydziana na <u>mleku</u> , chleb <u>żytni jasny</u> , <u>masło</u> , szynka, pomidor/ ogórek
II Śniadanie	Jabłko lub inny owoc sezonowy, woda niegazowana,
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku i kalafiora z rozdrobnionym słonecznikiem i <u>jogurtem nat.</u> (march. pietr., por, <u>seler</u>) zielona pietruszka Klops <u>rybno</u> – ziemniaczany (pieczony) w sosie pomidorowym Sałatka z kapusty kiszzonej i march. z dod. oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Kisiel na truskawkach z kawałkami banana, krem z <u>sera białego</u> , <u>chrupki kukurydziane</u> ,
CZWARTEK 02.12.2021r	
I Śniadanie	Kasza manna na <u>mleku</u> , piecz. miesz., (<u>pszenne</u> , <u>graham</u>) <u>masło</u> , <u>ryba</u> ze szczypiorkiem,
II Śniadanie	Banan lub inny owoc sezonowy, woda niegazowana
Obiad	Zupa pomidorowa (march. pietr., por, <u>seler</u>) z ryżem, <u>śmiet. 18%</u> , zielone, Szynełki (pieczone/smażone), ziemniaki, kapusta got. z koperkiem i marchewka, kompot
Podwieczorek	Budyń z owocami (maliny/ truskawki) (<u>mąka pszenna</u> , <u>mleko</u>) (wyrób własny)
PIĄTEK 03.12.2021r	
I Śniadanie	Płatki jęczmienne na <u>mleku</u> , żurawina, piecz. miesz. (<u>pszenne</u> , <u>żytnie jasne</u>) <u>masło</u> , Pasta z szynki i awokado ze szczypiorkiem
II Śniadanie	Gruszka + marchewka lub inny owoc sezonowy, woda niegazowana
Obiad	Barszcz biały (march. pietruszka por, <u>seler</u>) z ziemniakami, <u>śmietana 18%</u> , zielona pietruszka Ryż z jabłkiem i cynamonem w sosie <u>jogurtowo</u> -waniliowym, kompot
Podwieczorek	Deserek wieloowocowy z <u>jogurtem naturalnym</u> i biszkoptem + siemię lniane
<p>W jadłospisie pogrubiona czcionką zostały zaznaczone alergeny lub śladowe ilości alergenów zgodnie z 30 stycznia 2014 r. w Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej opublikowano Rozporządzenie delegowane Komisji (UE) nr 78/2014 z dnia 22 listopada 2013 r. zmieniające załączniki II i III do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności w odniesieniu do niektórych zbóż powodujących alergie lub reakcje nietolerancji oraz żywności z dodatkiem fitosteroli, estrów fitosteroli, fitostanolu lub estrów fitostanolu</p> <p>Gramatury posiłków są odpowiednie dla grupy wiekowej 1-3 lat i zgodnie z Ustawą z dn. 7 lipca 2017r.</p> <p>SZCZEGÓŁOWY OPIS WARTOŚCI KALORYCZNYCH I WARTOŚCI ODŻYWCZYCH WYDAWANYCH POSIŁKÓW ZNAJDUJE SIĘ DO WGLĄDU U INTENDENTA</p> <p>W ciągu całego dnia dziecko otrzymuje na żądanie wodę lub herbatkę owocową bez ograniczeń w/p</p>	

Opracowała: Dypł. Dietetyczka Bożena Nawój

Dyrektor Żłobka: mgr Joanna Grzegorzczak