

JADŁOSPIS

Jadłospis dekadowy od 06.12 – 17.12.2021r dla dzieci od 1-go roku życia

PONIEDZIAŁEK 06.12.2021r	
I Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku , pieczywo mieszane (pszenne) masło , jajko gotowane (pasta/plasterki), szczypiorek , pomidor
II Śniadanie	Jabłko +woda niegazowana
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami (march. pietruszka, seler , por) zielona pietruszka, Naleśniki z serem (jajko , gluten , mleko), sos bananowo – malinowy, kompot,
Podwieczorek	Chleb graham z pastą wielowarzywną i szynką (march. pietr. groszek. ziel., seler , por) ziel. herbata ziołowa/owocowa
WTOREK 07.12.2021r	
I Śniadanie	Bułka pszenna z masłem , twarożek z bananem, posypka kakao , kawa zbożowa na mleku
II Śniadanie	Owoc sezonowy + woda niegazowana/ sok owocowy
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (march. pietruszka, por, seler) śmietana 18 % , zielona pietruszka, Pieczeń rzymska faszerowana marchewką (jajko , weka), sos koperkowy, ziemniaki, Sałatka z buraków, jabłka i ogórka kiszzonego z dod. oliwy z oliwek, kompot.
Podwieczorek	Koktajl jagodowo – truskawkowy (kefir , jogurt naturalny), biszkopt
ŚRODA 08.12.2021r	
I Śniadanie	Ryż na mleku , pieczywo graham , pasta z ciecierzycy , oliwa z oliwek, zielona pietruszka
II Śniadanie	Banan lub inne owoce sezonowe do wyboru, woda niegazowana
Obiad	Krupnik jarzynowy (march. Pietr., por, seler) kasza jęczmienna , śmiet. 18% ziel. pietruszka Potrawka drobiowa z jarzynami (march. pietruszka, groszek ziel. por, seler) Ziemniaki z koperkiem, Surówka z kapusty białej w sosie jogurtowo - śmietanowym , kompot
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe z polewą z sera białego i cytryny (mąka psz. masło , jajko , march.), jabłko
CZWARTEK 09.12.2021r	
I Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku , pieczywo miesz. (pszenne, żytnie jasne) masło , Pasta z sera białego i ryby ze szczypiorkiem ,
II Śniadanie	Mandarynka, woda niegazowana
Obiad	Zupa kalafiorowa (march. pietruszka, por, seler) kasza manna , śmietana , ziel. pietruszka, Kotlety mielone (pieczone/smażone)(jajko , weka) , marchewka z groszkiem, Sałatka z jabłka i selera z dod. oliwy z oliwek, kompot,
Podwieczorek	Kisiel na jagodach muśnięty jogurtem naturalnym , jabłko, chrupki kukurydziane
PIĄTEK 10.12.2021r	
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku , żurawina, chleb graham , pszenney, masło , szynka, pomidor,
II Śniadanie	Banan lub inny owoc sezonowy + woda niegazowana
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku (march. pietruszka, por, seler) grzanki , jogurt. nat.% , zielone, Ryba w jarzynach (march. pietruszka, por, seler) ryż brązowy , surówka z kapusty kiszzonej i marchewki z dod. oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Budyń (mleko , mąka pszenna) z musem jabłkowo – truskawkowym (wyrób własny)
<p>W jadłospisie pogrubiona czcionką zostały zaznaczone alergeny lub śladowe ilości alergenów zgodnie z załącznikiem nr 2 do Rozporz. Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r..</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 Grzegorzczyk

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 13.12.2021r	
I Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku, pieczywo mieszane (pszenne, żytnie jasne) masło, ser żółty , pomidor,
II Śniadanie	Jabłko + woda niegazowana
Obiad	Zupa wielowarzywna krem (march. pietr. seler , por, groszek ziel. fasolka szparagowa, brokuł, kalafior) ziemniaki, śmietana 18% , ziel. pietruszką, Kluski serowe (jajko, gluten), Surówka z marchewki i jabłka z dod. oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Budyń jaglano – bananowy (mleko, kasza jaglana) z musem truskawkowym
WTOREK 14.12.2021r	
I Śniadanie	Kasza manna na mleku , pieczywo mieszane (pszenne, żytnie/graham) masło , szynka, pomidor
II Śniadanie	Mus truskawkowo – jabłkowy, (wyrób własny)
Obiad	Zupa z brokuł (march. pietruszka, por, seler) ryż, śmietana 18% , zielona pietruszka, Krokiety rybno - ziemniaczane (mintaj), Surówka z kapusty kiszonej, marchewki z dod. oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Kisiel na malinach, banan, kleks z jogurtu naturalnego, biszkopt
ŚRODA 15.12.2021r	
I Śniadanie	Ryż na mleku, pieczywo (pszenne, żytnie jasne), masło, twarożek ze szczyp.
II Śniadanie	Mus z marchewki + jabłko, (wyrób własny) woda niegazowana
Obiad	Zupa ogórkowa (march. pietruszka, por, seler) z ziemniakami, śmietana 18% , ziel. pietruszka, Zrazy w sosie jarzynowym, kasza jęczmienna , Sałatka z buraków, jabłka z dod. oliwy z oliwek, kompot.
Podwieczorek	Krem z kaszy kukurydzianej (mleko) mus sos bananowo - malinowy
CZWARTEK 16.12.2021r	
I Śniadanie	Kasza kuskus na mleku, pieczywo mieszane (pszenne, żytnie jasne) masło, jajko got.ze szczypiorkiem,
II Śniadanie	Mus Banan + marchewka (wyrób własny)
Obiad	Zupa gulaszowa (march. pietruszka, por, seler , mięso z indyka) ziemniaki, śmietana 18% , zielone, Racuchy drożdżowe z jabłkiem (mąka pszenna, jajko, mleko) sos truskawkowy, kompot
Podwieczorek	Koktajl z czarna jagodą (kefir, jogurt nat.) biszkopt
PIĄTEK 17.12.2021r	
I Śniadanie	Płatki owsiane na mleku , pieczywo, (pszenne, graham) masło , pasta z sera białego z rzodkiewką
II Śniadanie	Jabłko + banan, lub inny owoc sezonowy, woda niegazowana
Obiad	Zupa koperkowa (march. pietruszka, por, seler) ryż, śmietana 18% , zielona pietruszka, Ryba po grecku (duszona w march. pietruszka, por, seler , pomidor) z ziemniakami, Surówka z kapusty białej i marchewki z dod. oliwy z oliwek, kompot
Podwieczorek	Budyń (mąka pszenna, mleko) z truskawkami
<p>W jadłospisie pogrubiona czcionką zostały zaznaczone alergeny lub śladowe ilości alergenów zgodnie z załącznikiem nr 2 do Rozporz. Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r.</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 Grzegorzcyk