



I TYDZIEŃ	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku z owocami, Sałatka cezar z kurczakiem z sosem musztardowo-miodowym, bułka wieloziarnista z masłem Herbata rumiankowa	Płatki owsiane na mleku z owocami, chleb wieloziarnisty z twarogiem, jajko na twardo, ogórek świeży Herbata zielona	Jogurt naturalny z owocami i nasionami chia, Chleb wieloziarnisty z pastą z kurczaka, jajka, sera żółtego i marchwi, papryka, wędlina drobiowa Herbata owocowa	Kaszka manna z owocami, Chleb wieloziarnisty z pastą z awokado, pomidorki koktajlowe, ser żółty Herbata czarna	Serek homogenizowany z jabłkiem prazonym i cynamonem, Chleb wieloziarnisty z pastą z twarogu i rzodkiewki, ogórek kiszony, wędlina drobiowa Herbata rooibos
	Dieta bezmleczna: Płatki jaglane na mleku roślinnym z owocami leśnymi, bułka wieloziarnista z margaryną	Dieta bezmleczna: płatki owsiane na mleku roślinnym z owocami, chleb wieloziarnisty z dżemem, jajko na twardo	Dieta bezmleczna: jogurt kokosowy z owocami, chleb wieloziarnisty z pastą z kurczaka, jajka, sezamu, marchwi, papryka	Dieta bezmleczna: kaszka manna z owocami na mleku roślinnym	Dieta bezmleczna, bez jabłka: Jogurt sojowy z owocami i cynamonem, chleb wieloziarnisty z pastą jajeczną i rzodkiewki, ogórek kiszony
Alergeny	Mleko, soja	gluten, soja, jajko, mleko i pochodne mleka: twaróg	Jajko, gluten, soja, sezam, pochodne mleka: masło, jogurt	Gluten, jajko, soja, pochodne mleka: masło	jajko, soja, pochodne mleka: masło, serek homogenizowany, twaróg, jogurt
Zupa	Zupa pomidorowa z makaronem	Krupnik z kaszą jęczmienną	Krem z białych warzyw z grzankami	Ogórkowa z ziemniakami	Grysikowa
Alergeny	Gluten, seler, pochodne mleka: śmietana	Seler, gluten, pochodne mleka: śmietana	seler	Seler, soja, pochodne mleka: śmietana	seler, śmietana
II danie	Kopytka z tofu i buraka, pesto bazyliowo-szpinakowe Woda z cytryną	Pulpety z indyka w sosie koperkowym, surówka z marchwi, kalafior gotowany, ziemniaki gotowane Kompot owocowy	Makaron z sosem pomidorowym z ciecierzycą Kompot owocowy	Placuszki szpinakowe z kurczakiem, marchewka z groszkiem gotowana, sos tzatziki Woda z pomarańczą	Kotleciki z łososia, surówka z marchwi i selera, brokuł gotowany, ziemniaki gotowane Kompot owocowy
Alergeny	Soja, orzechy	pochodne mleka: śmietana	Gluten	Soja, Jajko, mleko, gluten	Ryba, jajko, pochodne mleka: jogurt, seler
Podwieczorek	Galaretka owocowa, herbatniki	Racuchy jabłkowe z cynamonem, jogurt skyr Dieta bezmleczna, bez jabłka: racuchy bananowe, jogurt kokosowy	Owoce leśne, chrupki kukurydziane	Jogurt skyr z kawałkami owoców	Deser mango z ryżem
Alergeny	Gluten	Gluten, jajko, mleko, pochodne mleka: jogurt	Soja, Mleko, orzechy	pochodne mleka: jogurt	Mleko



*JADŁOSPIS PODSTAWOWY DLA 1 – 3 LATKÓW, ZDROWYCH WG ZASAD PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA I ZALECEŃ INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

*Opracowała Pani Klaudia G. dietetyk

