



II TYDZIEŃ	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	
Śniadanie	Kakao na mleku Omlet z szynką, papryką, kukurydzą, natką pietruszki z sosem koperkowym, bułka wieloziarnista z masłem Herbata owocowa	Płatki ryżowe na mleku z owocami, Chleb wieloziarnisty z humusem, parówka drobiowa, sałatka z pomidora z oliwą z oliwek Herbata zielona	Jogurt naturalny z owocami, miodem i nasionami chia, Jajecznicza ze szczypiorkiem, ogórek świeży, chleb wieloziarnisty z masłem Herbata rumiankowa	Kasza manna na mleku z owocami i gorzką czekoladą, Placuszki z serka wiejskiego z warzywami, chleb wieloziarnisty z masłem Herbata czarna	Płatki owsiane na mleku z owocami, Chleb wieloziarnisty z pasztetem z kurczaka, ogórek kiszony Herbata rooibos	
	Dieta bezmleczna: kakao na mleku roślinnym, sos koperkowy na bazie jogurtu sojowego, chleb wieloziarnisty z margaryną Dieta bez wędlin: omlet z otrebami pszennymi, papryką, kukurydzą, natką pietruszki	Dieta bezmleczna: płatki ryżowe na mleku roślinnym z owocami Dieta bez wędlin: serek wiejski	Dieta bezmleczna: jogurt kokosowy z owocami, miodem i nasionami chia, chleb wieloziarnisty z margaryną	Dieta bezmleczna: kasza manna na mleku roślinnym z owocami i gorzką czekoladą, placuszki z tofu z warzywami, chleb wieloziarnisty z margaryną	Dieta bezmleczna: płatki owsiane na mleku roślinnym z owocami	
Alergeny	Jajko, soja, mleko, pochodne mleka: jogurt	Gluten, mleko, soja, pochodne mleka: serek wiejski	Soja, jajko, gluten, Pochodne mleka: jogurt, masło	Jajko, soja, Mleko, pochodne mleka: serek wiejski	gluten, soja, seler, jajko, mleko, pochodne mleka: masło	
Zupa	Barszcz czerwonny	Rosół z makaronem	Jarzynowa	Krem z groszku z grzankami	Kalafiorowa	
Alergeny	seler, pochodne mleka: śmietana	seler, gluten	Seler	seler, pochodne mleka: śmietana	seler, pochodne mleka: śmietana	
II danie	Zapiekanka makaronowa z mięsem z indyka i warzywami z mozzarellą, Woda z cytryną Dieta bezmleczna: zapiekanka makaronowa z mięsem z indyka i warzywami i sezamem	Dorsz na parze, frytki pieczone, surówka z kiszonej kapusty, marchewka gotowana Kompot owocowy	Makaron z twarogiem Woda z pomarańczą Dieta bezmleczna: makaron z tofu na słodko	Pulpety mięsne w sosie pomidorowym, ziemniaki gotowane, mizeria Kompot owocowy	Wege burgery z kaszy jaglanej, buraczki gotowane, surówka z marchwi i jabłka, sos koperkowy Kompot owocowy	Dieta bezmleczna: sos koperkowy na bazie śmietany roślinnej
	Gluten, sezam, pochodne mleka: mozzarella, śmietana, soja	Ryba, pochodne mleka: jogurt	Gluten, soja, pochodne mleka: twaróg, jogurt	Jajko, gluten, sezam, pochodne mleka: mozzarella	Sezam, gluten, soja, pochodne mleka: jogurt	
Podwieczorek	Mus owocowy, herbatniki	Serek homogenizowany, kiwi Dieta bezmleczna: jogurt kokosowy, kiwi	Warzywa pieczone skropione oliwą z oliwek, wafle ryżowe	Safatka owocowa, chrupki kukurydziane	Smoothie owocowe Dieta: smoothie owocowe na mleku roślinnym	
Alergeny	Gluten	Pochodne mleka: serek homogenizowany	Brak	Brak	Pochodne mleka: kefir	



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

*Opracowała Pani Klaudia G. dietetyk

