

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES WIOSENNY 2022 r.

DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH NA DIECIE BEZGLUTENOWEJ I BEZMLECZNEJ

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Pon.	Kanapki z wędliną wieprzową, ogórek kiszony lub herbata	Kapuśniak z ziemniakami, gulasz z kaszą jaglaną, fasolka szparagowa, surówka z marchwi i jabłka z olejem, kompot	Ciasto biszkoptowe lub piaskowe, sok owocowy, owoce sezonowe
wtorek	Kanapki z polędwicą wieprzową, rzodkiewki, jabłko, herbata	Pomidorowa z ryżem, kotlet mielony, ziemniaki, buraczki pieczone, sałata zielona z ogórkiem świeżym, szczypiorem i olejem, kompot	Makaron z sosem owocowym, chrupki bezglutenowe, owoce suszone, napój
Środa	Kanapki z klopsiem pieczonym, sałata zielona, jabłko, herbata	Ogórkowa z ziemniakami, filet z indyka w sosie, ryż, bukiet z warzyw, surówka z kalarepy lub rzodkwi z olejem, kompot	Parówki bezglutenowe z szynki, papryka, pomidor, chleb bezglutenowy, wafle ryżowe, herbata, arbuz
czwartek	Kanapki z kielbasą suchą wieprzową, ogórek świeży, herbata, gruszka	Rosół z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki, marchewka pieczona, surówka z kapusty białej z koprem, kompot	Ciasto drożdżowe lub kruche z dżemem, sok owocowy, owoce sezonowe
piątek	Kanapki z salami z indyka lub wędlina z szynkowaru, papryka, herbata	Barszcz czerwony z fasolą lub botwinka, pulpet z ryby słodkowodnej, ziemniaki, sałatka z pomidora, kalafior gotowany, kompot	Ryż z mięsem, ogórek świeży, ślimaczki - żelki, herbata owocowo-ziołowa
poniedz.	Kanapki z wędliną schabową, ogórek kiszony, herbata	Krupnik z kaszą jaglaną i koprem, pieczeń rzymska, ziemniaki, marchewki mini, sałatka z pekinki, ogórka świeżego, papryki i szczypiorku, kompot	Kisiel jagodowy własnej produkcji, paluszki bezglutenowe, wafle ryżowe z dżemem, jabłko
wtorek	Kanapki z pasztetem mięsno-jarzynowym, herbata, papryka świeża, jabłko	Zupa fasolowa lub fasolki szparagowe z ziemniakami, schab w sosie, ryż, sałatka wiosenna, brokuły gotowane, kompot	Ciasto marchewkowe, chrupki kukurydziane, owoce suszone, sok owocowy
środa	Kanapki z salami wieprzowa, ogórek świeży, herbata, jabłko	Jarzynowa z ziemniakami, spaghetti z mięsem i pomidorami, ogórek świeży lub małosolny, buraczki z jabłkiem, kompot.	racuchy drożdżowe, herbata, owoce sezonowe
czwartek	Kanapki z wędliną szynkową, herbata, zestaw warzyw świeżych	Cukiniowa lub kalafiorowa z kluskami, filet z indyka panierowany, ziemniaki, sałata zielona ze szczypiorem, surówka z marchwi, kompot	Ryż z jabłkiem lub legumina z owocami, popcorn, napój
piątek	Kanapki z wędliną wieprzową, papryka, herbata, jabłko	Zupa solferino z ziemniakami, kotlet z ryby słodkowodnej, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, mizeria lub ogórek małosolny, kompot	Kabanosy wieprzowe, wafle ryżowe, rzodkiewki, herbata, flipy kukurydziane, arbuz

Sporządziła: dietetyk C. Grodzka