

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES WIOSENNY 2024 R.

DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH NA DIECIE BEZMLECZNEJ I BEZGLUTENOWEJ

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	<p>Parówki bezglutenowe. Pieczywo. Warzywa (ogórki kiszzone, rzodkiewka). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa (pomidory koktajlowe, kalarepa, marchew, papryka, jabłka, gruszki, agrest)</p>	<p>Zupa z fasolką szparagową. Nagetsy z indyka. Ziemniaki. Surówka z białej kapusty. Mini marchewki gotowane. Woda.</p>	<p>Szarlotka. Herbata ziołowa. Owoce (jabłka, gruszki, agrest)</p>
Wtorek	<p>Jajecznica, pieczywo. Warzywa (pomidorki koktajlowe, papryka). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Zupa z botwinki. Schab w sosie własnym. Ryż. Surówka z marchwi i jabłek. Papryka czerwona. Woda.</p>	<p>Kanapki z kiełbasą suchą na chlebie gryczanym. Prażone pestki dyni. Herbata. Owoce.</p>
Środa	<p>Kanapki z polędwicą z indyka. Warzywa (papryka, sałata, ogórki kiszzone). Owoce. Herbata ziołowa.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Zupa warzywna z białą kapustą. Pierś indyka w sosie pomidorowo-marchewkowym. Kluski śląskie. Sałata z pomidorami. Burak pieczony. Woda.</p>	<p>Kasza jaglana z sosem owocowym z siemienia lnianego. Owoce. Herbata</p>
Czwartek	<p>Makaron z sosem owocowym. Owoce. Herbata</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Zupa kalafiorowa. Gulasz wieprzowy. Kasza gryczana. Surówka z kapusty czerwonej. Ogórki kiszzone. Woda.</p>	<p>Kanapka z klopsiem. Świeże warzywa. Herbata z melisy.</p>
Piątek	<p>Kanapki z wędliną do wykonania własnego. Warzywa (rzodkiew, pomidor, ogórek, rukola). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Rosół z makaronem. Pulpety zapiekane z ryby słodkowodnej. Ziemniaki. Fasolka szparagowa. Surówka ze świeżych ogórków i szczypiorku. Woda.</p>	<p>Tortilla z mięsem i warzywami. Owoce. Herbata ziołowa.</p>

	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b>	<p>Kanapki z polędwicą. Warzywa (papryka, ogórki kiszone). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa (pomidory koktajlowe, kalarepa, marchew, papryka, jabłka, gruszki, agrest)</p>	<p>Zupa ogórkowa. Spaghetti z mięsem. Ogórek kiszony. Sałatka z młodej kapusty, pomidora i koperku. Woda.</p>	<p>Ciasto z cukinią/ marchewką i karob (ciasto czekoladowe – bez kakao) lub ciasto biskoptowe. Herbata ziołowa. Owoce.</p>
<b>Wtorek</b>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem/ gruszką. Owoce. Herbata</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Zupa marchewkowa z ryżem. Kotlet schabowy. Ziemniaki. Buraczki z jabłkiem. Sałata z marchewką, koperkiem, pomidorem i olejem. Woda.</p>	<p>Kanapki z wędliną na chlebie gryczanym. Świeże warzywa i owoce. Herbata ziołowa.</p>
<b>Środa</b>	<p>Kanapki z suchą kiełbasą. (papryka, sałata, ogórki kiszone). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem. Ziemniaki zapiekane z mięsem. Surówka z kapusty czerwonej. Fasolka szparagowa. Woda.</p>	<p>Pizza z warzywami, szynką i kukurydzą. Herbata. Owoce.</p>
<b>Czwartek</b>	<p>Drożdżowe placki (p. zapiekane w piecu). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Barszcz ukraiński Strogonow z udźca z indyka. Kasza gryczana. Sałata z rzodkiewką i olejem. Marchew z groszkiem. Woda.</p>	<p>Kanapki z mięsem pieczonym. Warzywa i owoce. Herbata.</p>
<b>Piątek</b>	<p>Kanapki z jajkiem i polędwicą, do samodzielnego wykonania. Warzywa (pomidorki koktajlowe, rzodkiew, ogórek, sałata, liście młodego szpinaku). Herbata.</p> <hr/> <p>Owoce i warzywa</p>	<p>Zupa wielowarzywna z brukselką i ziemniakami. Kotlety z ryby słodkowodnej. Ziemniaki. Surówka z koprem włoskim, jabłkiem, pestkami dyni i olejem. Brokuł gotowany. Woda.</p>	<p>Kopytka/ryż z sosem owocowym. Herbata owocowa. Owoce.</p>