

Jadłospis dla grupy przedszkolnej na 10 dni Dieta standard z opcją obiadów bezglutenowych

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

Kanapki z twarożkiem i dżemem: **Pieczywo pszenne** (60g), **twarożek** (35g), **masło** (5g), dżem owocowy (15g)

Napój: Herbata owocowa (200ml)

II ŚNIADANIE

Banan - 1 szt. ok.120g

OBIAD

Krem pomidorowy z ryżem (ok.250-300ml): bulion, passata pomidorowa, warzywa-mix, przyprawy, **śmietana**, ryż(30g)

II danie: **Pierś z kurczaka duszona w warzywach z ziemniakami**: Filet z kurczaka (100g), mix warzyw, olej rzepakowy, przyprawy; Ziemniaki gotowane (150g), koperek

Surówka z marchewki i jabłka (ok.80g): marchewka, jabłko, cytryna, **jogurt naturalny**

Napój: Kompot owocowy (200ml)

PODWIECZOREK

Ryż z musem jabłkowym: ryż (30g), jabłka smażone (40g)

PODWIECZOREK II

Kanapki z twarożkiem i dżemem: **Pieczywo pszenne** (30g), **twarożek** (15g), dżem owocowy (10g)

WTOREK

ŚNIADANIE

Kanapki z wędliną: **Pieczywo razowe** (60g), wędlina wieprzowa (25g), **masło** (5g), pomidor/ogórek/sałata/rzodkiewka,przyprawy

Napój: Kakao z **mlekiem** (200ml)

II ŚNIADANIE

Arbuz (100-150g)

OBIAD

Zupa szczawiowa z jajkiem (ok. 250-300ml): bulion, warzywa-mix, szczaw, cebula, czosnek, **śmietana**, przyprawy, **grzanki pszenne/grzanki bezglutenowe** (30g), **jajko** - ½ szt.

II danie: **Makaron z twarogiem i cukrem**: **makaron pszenny/makaron bezglutenowy** (50g), twaróg półtłusty (80g), cukier (5g)

Marchewka do chrupania (ok.100g)

Napój: Kompot truskawkowy (200ml)

PODWIECZOREK

Budyń śmietankowy (ok.150g)

PODWIECZOREK II

Kanapki z wędliną: **Pieczywo razowe** (30g), Wędlina wieprzowa (10g), **masło** (3g), pomidor/ogórek/sałata/rzodkiewka,przyprawy

ŚRODA

ŚNIADANIE

Płatki owsiane z jabłkiem i cynamonem: **płatki owsiane**(30g), jabłko tarte (ok.30g), cynamon

Kanapka z wędliną: **chleb razowy** (30g), **masło** (5g), wędlina drobiowa (15g), sałata zielona

Napój: Herbata owocowa (200ml)

II ŚNIADANIE

Nektarynka 1 szt. ok.120g

OBIAD

Zupa krem z groszku (ok.250-300ml): bulion, groszek, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, **grzanki pszenne/grzanki bezglutenowe**

II danie: Risotto z warzywami i mięsem: ryż(50g), warzywa - mix(ok.80-100g), mięso drobiowe(100g), **śmietanka**, przyprawy

Napój: Kompot owocowy (200ml)

PODWIECZOREK

Wafelek (ok.30g)

PODWIECZOREK II

Kanapka z wędliną: **chleb razowy** (30g), **masło** (3g), wędlina drobiowa (15g), sałata zielona

CZWARTEK

ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem na słońce: **Pieczywo mieszane** (60g), **twarożek** (35g), **masło** (5g),

rzodkiewka/sałata/ogórek/szczypiorek, przyprawy

Napój: Herbata z cytryną (200ml)

II ŚNIADANIE

Jabłko - 1 szt. ok.120g

OBIAD

Rosół z makaronem (ok. 250- 300ml): bulion mięsny, **makaron nitki/makaron bezglutenowy**

II danie: **Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym z kaszą**: mięso mielone wieprzowe (ok.80g), cebula, czosnek, marchew, pomidory, olej rzepakowy, przyprawy; Kasza jaglana (50g)

Surówka sezonowa (ok.80g)

Napój: Kompot truskawkowy (200ml)

PODWIECZOREK

Koktajl jogurtowo-owocowy z biszkoptem: **jogurt naturalny/kefir/maślanka**(ok.100g), owoce sezonowe(50g), **biszkopt**

PODWIECZOREK II

Kanapki z twarogiem na słońce: **Pieczywo mieszane**(30g), **twarożek**(15g), **masło**(3g),

rzodkiewka/sałata/ogórek/szczypiorek, przyprawy

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Weka z pastą jajeczną: Weka(60g), Jajko(60g), majonez (5g), masło (5g), sałata/szczypiorek/pomidor/ogórek kiszony

Napój: Herbata owocowa(200ml)

II ŚNIADANIE

Arbuz - (100-150g)

OBIAD

Krem brokułowy z ryżem (ok.250-300ml): bulion, brokuły, cebula, czosnek, przyprawy, śmietana, ryż (30g)

II danie: Filet rybny z ziemniakami: Filet rybny (ok.100g), mąka bezglutenowa, jajko, olej rzepakowy, przyprawy
Ziemniaki (150g), koperek

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (ok.80g)

Napój: Kompot owocowy (200ml)

PODWIECZOREK

Chałka z dżemem: chałka (40g), dżem owocowy (10g)

PODWIECZOREK II

Kanapka z twarożkiem i dżemem: Pieczywo mieszane (30g), twarożek (15g), dżem (10g)

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE

Kanapki z szynką: Chleb mieszany (60g), wędlina drobiowa (30g), masło (5g), pomidor, szczypiorek, przyprawy
napój: Kawa zbożowa z mlekiem (200 ml)

II ŚNIADANIE

Brzoskwinia- 1szt.

OBIAD

Botwinka (ok.250-300ml): botwinka, bulion, ziemniaki, przyprawy, śmietana, koperek

II danie: Leczo z kiełbaską i ryżem: Kiełbasa (ok.80g), cukinia, mix warzyw, pomidory/passata pomidorowa, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy, ryż (50g)

Napój: Kompot rabarbarowy (200ml)

PODWIECZOREK

Galaretki owocowa- 150g

PODWIECZOREK II

Grzanka z wędliną i serem: Chleb mieszany (30g), wędlina drobiowa (10g), ser żółty (7g), masło (3g), keczup (5g)

WTOREK

ŚNIADANIE

Kanapki z serem żółtym: Chleb razowy(60g), ser żółty (20g), masło(5g), pomidor, ogórek, szczypiorek, przyprawy
napój: Herbata owocowa (200ml)

II ŚNIADANIE

Banan- 1 szt. mały

OBIAD

Zupa pieczarkowa z makaronem (ok. 250-300ml): Bulion, pieczarki, marchewka, śmietana, przyprawy, makaron pszenny/makaron bezglutenowy (30g)

II danie: Pałka z kurczaka z frytkami: Pałka z kurczaka - 1 szt. , Frytki (150g), olej rzepakowy, keczup(5g)

Bukiet warzyw gotowanych: (ok. 80g)

Napój: Kompot owocowy (200ml)

PODWIECZOREK

Koktajl jogurtowo-owocowy z biskopciem: jogurt naturalny/kefir/maślanka(ok.100g), owoce sezonowe(50g), biskopt

PODWIECZOREK II

Galaretko owocowa (100g)

ŚRODA

ŚNIADANIE

Płatki kukurydziane z mlekiem: Płatki kukurydziane(30g), mleko (ok.200ml)

Kanapka z wędliną: chleb razowy (30g), masło (5g), wędlina drobiowa (15g)

Napój: Herbata z cytryną (200ml)

II ŚNIADANIE

Arbuz (100-150g)

OBIAD

Barszcz biały z kiełbaską i jajkiem (ok.250- 300ml): bulion, zakwas, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawy, kiełbaska (15g), ½ jajka (ok.30g), śmietana

II danie: Ryż z polewą śmietankowo -owocową: serek śmietankowy (ok.80g), owoce sezonowe (ok. 60g), cukier Ryż (50g)

Napój: Kompot jabłkowy (200ml)

PODWIECZOREK

Chałka z dżemem: chałka (40g), serek naturalny (15g), dżem owocowy (10g)

PODWIECZOREK II

Kanapka z wędliną: chleb razowy (30g), masło (3g), wędlina drobiowa (15g)

CZWARTEK

ŚNIADANIE

Parówka drobiowa z pieczywem: Parówka (ok.35-40g), **masło** (5g), **pieczywo mieszane** (60g), keczup (10g), warzywa sezonowe

Napój: Herbata owocowa (200ml)

II ŚNIADANIE

Gruszka- 1 szt. ok.120g

OBIAD

Zupa ogórkowa ryżem (ok.250-300ml): bulion, warzywa, ogórki kiszane, ziele angielskie, liść laurowy, przyprawy, koperek, **śmietana**, ryż (30g)

II danie: Kotlet drobiowy panierowany w jajku i mące: pierś z kurczaka (100g), **jajko**, **mąka bezglutenowa**, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane (150g), koperek

Surówka z marchewki i jabłka (ok.80g): marchew, jabłko, cytryna, **jogurt naturalny**

Napój: kompot owocowy z rabarbarem (200ml)

PODWIECZOREK

Budyń czekladowy **na mleku** (150g)

PODWIECZOREK II

Sałátka owocowa z jogurtem: jogurt (100g), owoce (80g)

PIĄTEK

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą rybną: **Chleb pszenny** (60g), (ok.50g) pasta rybna(tuńczyk/makrela, ogórek kiszony, cebulka/szczypior, przyprawy, oliwa/**majonez**), warzywa: ogórek kiszony, pomidor

Napój: Herbata z cytryną (200ml)

II ŚNIADANIE

Jabłko- 1 szt. średnie

OBIAD

Krem cukiniowy z grzankami (ok.250-300ml): bulion, cukinia, cebula, czosnek, przyprawy, **grzanki pszenne/grzanki bezglutenowe** (ok. 30g), **śmietana**

II danie: Paluszki rybne z ziemniaczkami opiekany: Paluszki rybne bez panierki (ok.80g), Ziemniaczki opiekane, przyprawy (120g)

Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (ok.80g)

Napój: kompot owocowy (200ml)

PODWIECZOREK

Ciasto ucierane z owocami (ok.60g)

PODWIECZOREK II

Kanapka z serkiem śmietankowym i dżemem: **chleb pszenny** (30g), **serek śmietankowy**(15g), dżem owocowy (10g)