

Przykładowy Jadłospis

DZIECI MŁODSZE	PIERWSZE ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	ZUPKA	DRUGIE DANIE	PODWIECZOREK
Poniedziałek	Kaszka zbożowa, rogalik maślany, maselko z Olesna, dżem domowy, herbatka owocowa, woda	Owoce: jabłuszko, banan, gruszka, herbatka ziołowa, woda	Zupka marchwiowo - jaglana	Potrąwka z dynią, kurczakiem, i ziemniakami	Świeży chlebek razowy z masłem z Olesna, troszkę żółtego sera, eko szynka drobiowa, pomidorek, ogórek, herbatka owocowa
Alergeny	1, 7,		8	7	1, 7
Wtorek	Kaszka zbożowa, kanapka z maselkiem, szyneczka, jajeczko WW, pomidorek, zielona cebulka, herbata owocowa	Owoce: gruszka, banan, marchewka, herbatka zielona, woda	Zupka szpinakowa z jajkiem	Schabik gotowany w sosie, kasza jęczmienna, buraczki	Kisiel jabłkowy (TM: jabłka, banan, mąka ziemniaczana, sok jabłkowy 100%)
Alergeny	1, 3, 7		3,8	1, 3, 7	
Środa	Kaszka zbożowa, kanapka z maselkiem, pasta jajeczna (TM: jajko, cebulka), pomidorek, szczypiorek, rzodkiewka, woda, herbatka	Owoce: jabłko, marchew, banan, herbatka owocowa, woda	Pyszna zupka ziemniaczana	Pilaw z kaszy bulgur z mięsem indyjskim	Budyń jaglano-bananowy (TM: kasza jaglana, banany, sos truskawka)
Alergeny	1, 3, 7		8	1	7
Czwartek	Kaszka zbożowa, bułka weka z maselkiem, dżem domowy, ser biały Klimek, rzodkiewka, szczypiorek, herbatka	Owoce: jabłko, banan, gruszka, woda, herbata ziołowa	Prawdziwy rosółek z lanym ciastem	Brokuł, ziemniaczki, gulasz wieprzowy	Płatki ryżowe z sosem owocowym (truskawka/malina/porzeczka)
Alergeny	1, 7		1, 3, 8	1	
Piątek	Kaszka zbożowa, chleb razowy z maselkiem z Olesna, pomidorek, szczypiorek, serek żółty, pasta rybna (TM: makrela, cebulka), herbata ziołowa, woda	Owoce: jabłko, gruszka, melon miodowy, herbatka rumiankowa, woda	Barszcz biały z kielbaską	Kurczak w sosie, kasza jaglana, groszek	Koktajl owocowy TM (marchew, sok jabłkowy, woda, banan, jabłko, owoce leśne)
Alergeny	1, 3, 4, 7		1, 8	1, 3, 4, 8	

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki, 3. Jaja, 4. Ryby, 5. Orzeszki ziemne, 6. Soja, 7. Mleko, 8. Seler, 9. Orzechy, 10. Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. Łubin, 14. Mięczaki