

Przykładowy Jadłospis

| DZIECI STARSZE | PIERWSZE ŚNIADANIE | DRUGIE ŚNIADANIE | ZUPKA | DRUGIE DANIE | PODWIECZOREK |
|---------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
| Poniedziałek | Poniedziałkowe szaleństwo, rogalik maślany z domowym dżemikiem lub maselkiem. Zupka mleczna, herbatka owocowa | Owoce: gruszki, banany, jabłuszka, herbatka ziołowa i owocowa | Zupka marchwiowo - jaglana | Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem podawany z polewą truskawkową | Świeży chlebek od Konfisa z maselkiem z Olesna, szyneczka drobiowa, serek żółty eko, pomidorek malinowy, rzodkiewka, szczypiorek, herbatka ziołowa |
| <i>Alergeny</i> | 1, 7, | | 8 | 7 | 1, 7 |
| Wtorek | Świeży chlebek razowy, masło z Olesna, szyneczka drobiowa, sałata, papryka, rzodkiewka, ogórek zielony, herbatka owocowa, kawa zbożowa na mleku. | Owoce: marchewki, pomelo, banany, herbatka zielona, herbata owocowa | Zupka szpinakowa z jajkiem | Pierogi ruskie z maselkiem i śmietanką | Kisiel owocowy na soku jabłkowym 100%, z owocami. |
| <i>Alergeny</i> | 1, 3, 7 | | 3,8 | 1, 3, 7 | |
| Środa | Świeży chlebek razowy, maselko z Olesna, serek żółty, zielona cebulka, jajeczko WW, pomidorek malinowy, ogórek kiszony, sałata, herbatka owocowa, kakao. | Owoce: gruszki, pamararńcze, marchewki, lemoniada cytrynowa z miodem | Pyszna zupka ziemniaczana | Pilaw z kaszy bulgur z mięsem indyjskim | Smoothies: Truskawkowo-malinowy z kefirkiem z Olesna i bananem |
| <i>Alergeny</i> | 1, 3, 6, 7 | | 8 | 1 | 7 |
| Czwartek | Świeże bułeczki, maselko z Olesna, serek biały klinek z kefirem, ogórek zielony, rzodkiewka, sałata, papryka, herbatka ziołowa, mleko | Owoce: marchewka, jabłka, mandarynki, herbata owocowa, herbata ziołowa | Prawdziwy rosółek z lanym ciastem | Gotowana pierś z kurczaka, kasza jęczmienna, sos biały, groszek | TM: Smoothie zielony mistrz (szpinak, banan, sok jabłkowy, miód) |
| <i>Alergeny</i> | 1, 7 | | 1, 8 | 1 | |
| Piątek | Pyszny chlebek wieloziarnisty z maselkiem, pasta z makreli (cebulka, jajeczko, makrela, pietruszka, ogórek kiszony, avokado), ser żółty, rzodkiewka, pomidorek, papryka, zielona cebulka, herbatka zielona i owocowa | Owoce : mix owoców, lemoniada-cytrynowa z miodkiem, herbata owocowa | Barszcz biały z kielbaską | Kotlecik jaglano-rybny (dorsz/miruna), ziemniaki, kapusta kiszona | Kubuś domowy (marchew, banan, owoce leśne) |
| <i>Alergeny</i> | 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