JADŁOSPISY

W OKRESIE CZTERECH TYGODNI (miesiąc)

Posiłki muszą spełniać wymogi żywienia zalecane przez Instytut Matki i Dziecka dla dzieci przedszkolnych i szkolnych oraz być przygotowane zgodnie z obowiązującymi normami żywieniowymi wg Instytutu Żywności i Żywienia, nie mogą być przygotowywane z półproduktów.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ | I ŚNIADANIE | II SNIADANIE | OBIAD |
|  | I | TYDZIEŃ |  |
| PONIEDZIALEK | Pieczywo mieszane, masło, szynka konserwowa, ser topiony ”Hochland”, ogórek małosolny, kakao, herbata owocowa | Serek owocowy , rurka waflowa, herbata ziołowa np. z melisą | Kapuśniak z białej kapusty na kurczaku z ziemniakami, pomidorami i zieloną pietruszką, zapiekanka ryżowa z jarzynami i serem żółtym, kompot wieloowocowy |
| WTOREK | Pieczywo mieszane, masło, polędwica z kurczaka, pomidor, płatki kukurydziane na mleku, herbata z cytryną | Kisiel z sosem waniliowym, owoce, ciasteczka be-be, herbata miętowa | Zupa wiedeńska na indyku z zieloną pietruszką, filety z kurczaka panierowane, ziemniaki mizeria z koperkiem, kompot wieloowocowy |
| ŚRODA | Pieczywo mieszane, masło, kiełbasa krakowska, ser biały śmietankowy, szczypiorek rzodkiewki, ogórek zielony, mleko, herbata owocowa | Budyń śmietankowy z malinami, marchewka, herbata ziołowa | Zupa krem z zielonego groszku, z koperkiem i śmietaną, pierś z indyka w sosie serowym z makaronem i warzywami, sok |
| CZWARTEK | Pieczywo mieszane, masło, pieczeń rzymska, pomidor, ogórek, dżem wiśniowy, kakao, mleko, herbata ziołowa | Owoce sezonowe ( pomarańcza, banan, jabłko, winogrono), nasiona dyni lub słonecznika  herbata miętowa | Zupa kalafiorowa na indyku z koperkiem , kurczak pieczony, kasza jaglana, surówka z kapusty modrej z jabłkiem, sok |
| PIĄTEK | Pieczywo mieszane, masło, pasta z jaj ze szczypiorkiem, pasztet drobiowy, pomidor, ogórek małosolny ( kwaszony),kawa zbożowa na mleku, herbata z cytryną | Koktajl mleczno-jogurtowy z czarną porzeczką, pieczywo chrupkie, herbata owocowa | Zupa pomidorowa z makaronem ,pietruszką zieloną, filety rybne panierowane, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, kompot wieloowocowy |
|  | II | TYDZIEŃ |  |
| PONIEDZIAŁEK | Pieczywo mieszane, masło, szynka, jajko gotowane, pomidor, ogórek małosolny, kakao, herbata owocowa(bez cukru) | Kefir truskawkowy, ciasteczka, herbata ziołowa | Grochówka na wędzonce z ziemniakami i zieleniną, racuchy drożdżowe z jabłkiem, kompot |
| WTOREK | Pieczywo mieszane, masło, polędwica sopocka, ser biały plastrowany, rzodkiewka, ogórek zielony, dżem, mleko, herbata z cytryną | Surówka z marchewki z jabłkiem, nasiona słonecznika lub dyni, herbata miętowa | Zupa krem z dyni lub selera ze śmietaną i grzankami, piersi z kurczaka w sosie śmietanowym z warzywami, makaron, kompot lub sok |
| ŚRODA | Pieczywo mieszane, masło, szynka gotowana, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony , mleko , herbata owocowa | Kisiel z malinami, pieczywo chrupkie, herbata ziołowa z pokrzywą | Zupa brokułowa ze śmietaną i koperkiem, pulpety mielone z indyka w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, kompot wieloowocowy |
| CZWARTEK | Bułka , masło, polędwica z kurcząt, pomidor, zupa mleczna (owsianka lub z płatkami kukurydzianymi), herbata ziołowa z pokrzywą | Owoce np. gruszka, jabłko, winogrono, pieczywo chrupkie, marchewka herbata miętowa | Zupa jarzynowa z ziemniakami, i zieloną pietruszką, pieczeń wieprzowa, kasza jęczmienna, surówka z buraczków z jabłkiem, sok |
| PIĄTEK | Pieczywo mieszane, masło, pasta z makreli wędzonej z cebulką, ogórek kwaszony, papryka, powidła śliwkowe, kawa na mleku, herbata z cytryną | Chałka mleczna z masłem , herbata owocowa, jabłko | Barszcz czerwony z makaronem i zieloną pietruszką, jajecznica ziemniaki, szpinak, kompot wieloowocowy |
|  | III | TYDZIEŃ |  |
| PONIEDZIAŁEK | Pieczywo mieszane, masło, szynka konserwowa, serek topiony, pomidor, ogórek, małosolny, kakao, herbata owocowa. | Banan, pieczywo chrupkie, herbata ziołowa z melisą | Zupa ogórkowa na indyku z ziemniakami i zieloną pietruszką, pierogi leniwe ze śmietaną i masłem, sok wieloowocowy |
| WTOREK | Pieczywo mieszane, polędwica sopocka, serek jogurtowy „Almette”, rzodkiewka, cebulka, ogórek zielony, mleko, herbata | Kawiorek z masłem pomidor, nutella, sok jabłkowy | Zupa wiedeńska na kurczaku z zieloną pietruszką, sznycel z indyka, ziemniaki, surówka z marchewki z ananasem, sok |
| ŚRODA | Bułki pszenne i grahamki, masło, żółty ser, pomidor, płatki kukurydziane „Nestle” na mleku, herbata owocowa | Owoce, nasiona dyni i słonecznika, marchewka, herbata ziołowa, owocowa | Zupa krem z kalafiora ze śmietaną i koperkiem, spaghetti z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego i jarzynami, sok |
| CZWARTEK | Pieczywo mieszane, masło, kiełbasa krakowska, papryka, ogórek zielony, powidła śliwkowe, kakao, herbata ziołowa z melisą | Galaretka owocowa z brzoskwinią i polewą waniliową, marchewka herbata, | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką, udziec pieczony z indyka, kasza gryczana, surówka koperkowa z białej kapusty, sok |
| PIĄTEK | Pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, jajko gotowane, pomidor, ogórek kiszony, kawa na mleku, herbata z cytryną | Kaszka manna z musem jabłkowym, herbata owocowa | Zupa makaronowa na indyku z zieloną pietruszką, filety rybne panierowane, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, napój herbaciany z cytryną |
|  | IV | TYDZIEŃ |  |
| PONIEDZIAŁEK | Pieczywo mieszane, masło, pasta mięsna, serek ziołowy „Almette”, ogórek kiszony, kakao, herbata owocowa | Jogurt owoców, ciasteczka maślane, herbata ziołowa lub miętowa | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, zapiekanka makaronowa z szynką , warzywami i żółtym serem, sok |
| WTOREK | Pieczywo mieszane, masło, szynka gotowana, serek topiony, dżem, pomidor, ogórek zielony, kawa z mlekiem, herbata | Owoce, nasiona dyni, słonecznika, marchewka, herbata owocowa | Zupa jarzynowa z zieleniną, medaliony z piersi kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty białej po żydowsku, sok |
| ŚRODA | Pieczywo mieszane, masło, kiełbasa szynkowa, papryka, ogórek zielony, konfitura wiśniowa, kawa na mleku, herbata z cytryną | Serek owocowy, pieczywo chrupkie, herbata ziołowa z melisą | Rosół na kurczaku z zieloną pietruszką i makaronem, kurczak w sosie potrawkowym, ryż na sypko, marchewka z groszkiem, sok wieloowocowy |
| CZWARETK | Pieczywo mieszane, masło, polędwica z indyka, papryka, powidła śliwkowe, płatki owsiane na mleku, herbata | Owoce, nasiona dyni, słonecznika, marchewka, napój | Krupnik na podrobach, z ziemniakami i zieleniną, gulasz wieprzowy, buchty wielkopolskie, surówka z modrej kapusty z jabłkiem, sok wieloowocowy |
| PIĄTEK | Pieczywo mieszane, masło, pasta z makreli wędzonej lub tuńczyka , ser żółty, pomidor, ogórek kiszony, sałata, kawa na mleku, herbata | Budyń z sokiem, chałka z masłem , sok pomarańczowy, herbata | Zupa fasolowa na mięsie z ziemniakami, naleśniki z serem lub dżemem i śmietaną, kompot wieloowocowy |