Żłobek nr 9 ul. Brytyjska 19 Szczecin

JADŁOSPIS 01-05.03.2021r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DNI TYGODNIA | I ŚNIADANIE | II DANIE | ZUPA | PODWIECZOREK |
| 01.03. poniedziałek | Płatki jęczmienna na mleku 200ml  Pieczywo mieszane 75g, masło 5g, ser żółty 10g, wędlina 15g, papryka czerwona 40g | Puree ziemniaczane 90g, gulasz z udźca w sosie własnym 35g/60ml, surówka wielowarzywna w sosie winegret 50g  Kompot z czarnej porzeczki 200ml | Pomidorowa z makaronem | Marchewka, jabłko 100g |
| 02.03 wtorek | Kakao z miodem pszczelim 200ml  Pieczywo mieszane 75g, masło 5g, hummus z ciecierzycy 45g, marchewka, ogórek zielony – 60g | Ziemniaki z wody z koperkiem 90g, kotlet włoski 40g, surówka z buraka, papryki i ogórka kiszonego 50g  Kompot wieloowocowy 200ml | Krem Shreka 200ml | Banan, winogrona |
| 03.03. środa | Płatki kukurydziane na mleku 200ml  Pieczywo mieszane 75g, masło 5g,pasta z ryby gotowanej i włoszczyzny 50g | Racuszki drożdżowe z jabłkiem polane sosem jogurtowym z wanilią i malinami  Kompot wiśniowy 200ml | Zupa kalafiorowa z koperkiem 200ml | Papryka kolorowa, ogórek, marchewka- paluszki warzywne do schrupania 80g |
| 04.03. czwartek | Herbata z imbirem 200ml Pieczywo mieszane 75g, masło 5g*,* pasta jajeczna z awokado 45g, pomidor bez skórki 40g | Kasza bulgur na sypko 75g, bitki schabowe w sosie 35g/50ml, bukiet warzyw 50g na ciepło  Kompot wieloowocowy 200ml | Barszcz czerwony 200ml | Deser 3-warstwy: jogurt, mus truskawkowy, płatki owsiane górskie 150g |
| 05.03 piątek | Płatki orkiszowe z żurawiną na mleku 200ml  Pieczywo mieszane 75g, masło 5g, pasta z twarogu z rzodkiewką i ogórkiem zielonym 50g | Łazanki z szynką i z kapustą kiszoną 180g  Kompot truskawkowy200ml | Zupa Rybka Pływa | Ciasto ucierane własnego wypieku z owocami i kruszonką |

Przez cały dzień podczas pobytu Państwa dzieci mają dostęp do herbaty (owocowej, ziołowej, czarnej słomkowej), wody niegazowanej, mineralnej, która podawana jest z sokiem z cytryny, liściem mięty, ewentualnie świeżej bazylii (sezonowo).

Podstawowy plan żywienia ulega modyfikacji zależnie od wskazań dietetycznych dziecka np.: nietolerancja glutenu, nietolerancja laktozy, alergia na białko mleka krowiego (na podstawie zaleceń od lekarza).