Żłobek nr 9 ul. Brytyjska 19 , Szczecin

JADŁOSPIS 22-31.03.2021r.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DNI TYGODNIA | I ŚNIADANIE/ KOLACJA (bez zup mlecznych) | II DANIE | ZUPA | PODWIECZOREK |
| 22.03 poniedziałek | Kasza manna z malinami na mleku 200mlPieczywo mieszane 75g*,* masło 5g, twarożek ze szczypiorkiem 45g, pomidor bez skórki 40g | Makaron penne z sosem węgierskim 180gKompot porzeczkowy 200ml | Zupa ogórkowa z koperkiem 200ml | Melon, jabłko |
| 23.03 wtorek | Płatki kukurydziane na mleku 200mlPieczywo mieszane 75g, masło 5g,ser żółty 10g, wędlina 15g, papryka kolorowa 40g | Ziemniaczane puree 90g, potrawka z kurczaka z warzywami 100gKompot truskawkowy 200ml | Rosół tradycyjny z lubczykiem 200ml | Kisiel wiśniowy z suszonymi morelami 150ml (własny wyrób) |
| 24.03 środa | Płatki orkiszowe na mleku 200mlPieczywo mieszane 75g, masło 5g*,* polędwica wieprzowa pieczona w ziołach 30g (własny wypiek)pomidor bez skórki 40g | Ryz zapiekany z jabłkiem i cynamonem polany sosem jogurtowym z wanilią 180gKompot wieloowocowy 200ml | Zupa jarzynowa z kalarepą i koperkiem 200ml | Paluszki warzywne: kolorowa papryka, marchewka, ogórek zielony 100g |
| 25.03 czwartek | Herbata ziołowa 200ml Pieczywo mieszane 75g, masło 5g, twarożek 40g, papryka czerwona, ogórek zielony 50g | Kasza gryczana na sypko 80g, gulasz z szynki w sosie własnym 35g/80ml, surówka z marchewki i jabłka 50gKompot z czarnej porzeczki 200ml | Zupa Moc Papaja 200ml | Pudding jaglany z malinami 150ml |
| 26.03 piątek | Kawa zbożowa na mleku 200ml Pieczywo mieszane 75g, masło 5g*,* omlet jajeczny 80g, pomidory ze szczypiorkiem i oliwą z pestek winogrona 40g  | Puree ziemniaczane 90g, pulpecik rybny w sosie pietruszkowym 40g/60ml, surówka colesław 50gKompot wieloowocowy 200ml | Krupnik z kaszą pęczak 200ml | Banan, winogrona |
| 29.03 poniedziałek | Owsianka na mleku 200mlPieczywo mieszane 75g, masło 5g, ser żółty 10g, pomidor bez skórki 10g, Dżem niskosłodzony 10g | Makaron kokardki z indykiem i sosem beszamelowym 180gSurówka z buraka i jabłka 50gKompot wieloowocowy 200ml | Zupa z zielonej fasolki szparagowej 200ml | Jabłko |
| 30.03 wtorek | Płatki jęczmienne na mleku 200mlPieczywo mieszane 75g, masło 5g, wędlina 30g, ogórek zielony 40g | Ziemniaczane puree 90g, pieczone kotlety z ciecierzycy w piecu konwekcyjnym 45g, surówka z sałaty lodowej z sosem winegret 50gKompot truskawkowy 200ml | Pomidorowa z ryżem i bazylią 200ml | Deser a`la nutela: jogurt naturalny, banan, kakao prawdziwe, awokado 150ml |
| 31.03 środa | Płatki jaglane na mleku 200mlPieczywo mieszane 75g, masło 5g, pasta z twarożku z rzodkiewką 45g, papryka kolorowa 50g | Kopytka 90g, jeżyki drobiowo- wieprzowe w sosie pomidorowym 40g/60ml, ogórek kiszony 60gKompot wieloowocowy 200ml | Zupa grysikowa z koperkiem 200ml | Chałka drożdżowa z masełkiem i dżemem niskosłodzonym, herbatka owocowa |

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).