



Jadłospis dla dzieci z alergią 31.01-04.02.2022

Dzień/ Data	Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek 31.01.2022	Kakao na mleku roślinnym. Domowe placuszki jogurtowe na mące orkiszowej z borówkami/ Placuszki na mące orkiszowej z borówkami. Herbata z cytryną. 1 bez jajka	Kisiel w/w z malinami.	Zupa krem pomidorowy z pieczoną papryką, groszkiem ptysiowym/ lub bez, i bazylią (śmietana 18%/ niezabielana). Kluseczki dyniowe, polędwiczka wieprzowa sous vide w sosie własnym, surówka z pora z jabłkiem i ogórkiem kiszonym z oliwą z oliwek. Woda z cytryną. 1 bez śmietany	Rogalik drożdżowy z białym serem/ rogaliki z konfiturą morelową. Mleko roślinne 1 bez jajka
<i>ALERGENY</i>	1,3,7	-	1,3,6,7,9,10,11	1,3,7
Wtorek 01.02.2022	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym/ płatki ryżowe na mleku 2%. Paprykarz „szef kuchni” z prażoną ciecierzycą w/w, chleb pszenny/ chleb pszenny, masło roślinne, dżem truskawkowy, Herbata owocowa. 1 bez płatków kuk. 1 mleko roślinne, 1 bez jajka	Salatka owocowa: banan, gruszka, kiwi, jabłko z orzechami nerkowca polana miodem/ gruszka, kiwi, jabłko z orzechami nerkowca polana miodem. 1 bez banana	Kapuśniak (bulion drobiowo-warzywnym) z młodej kapusty, z ziemniakami i koperkiem. Puree ziemniaczane, kotleciki mielone, duszona marchewka z groszkiem. Kompot owocowy. Bez śmietany 1 bez jajka	Muffinki szpinakowe/ muffinka szpinakowa 1 mleko roślinne 1 bez jajka
<i>ALERGENY</i>	1,3,6,7	8	1,3,6,7,9,10,11	1,3,6,7
Środa 02.02.2022	Kawa zbożowa na mleku roślinnym. Tosty: chleb graham, masło roślinne, wędlina filet z indyka, ser żółty/ lub bez sera żółtego, pomidor. Herbata rumiankowa 1 bez sera żółtego	Jaglanka (kasza jaglana) z musem jabłkowo cynamonowym, rodzynekami, orzechami i bananem/ 1 bez banana	Barszcz ukraiński (bulion drobiowy) z ziemniakami i koperkiem (śmietana 18%/ niezabielana). Naleśniki czekoladowo-waniliowe z konfiturą morelową. Woda z pomarańczą. 1 bez śmietany 1 bez jajka	Gofry z mąki pełnoziarnistej żytniej z jabłkiem/ batonik rawl. (1 nie bananowy) 1 bez jajka
<i>ALERGENY</i>	1,6,7	8	1,3,6, 7,9,10,11	1,3



Czwartek 03.02.2022	Płatki jaglane na mleku roślinnym. Chleb żytni, pasta z tuńczyka i szczypiorku. Herbata owocowa.	Sok owocowo – warzywny (jabłko , marchew, pomarańcza, szpinak).	Zupa krem dyniowy z gruszkami i czerwoną soczewicą (śmietana 18%/niezabielana). Kasza bulgur, gulasz drobiowy (filet z indyka) z warzywami (marchew, por, seler, pomidor, papryka czerwona, cebula), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą z oliwek. Kompot owocowy. 1 bez śmietany, 1 bez soczewicy	Drożdżówka z dżemem truskawkowym/ drożdżówka b/j z dżemem truskawkowym. 1 bez jajka
ALERGENY	1,4		1,9,10,11	1,3,7

Dzień/ Data	Śniadanie I	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek
Piątek 04.02.2022	Płatki gryczane na mleku roślinnym z gruszką i granolą czekoladową/ i bez granoli czekoladowej. Pancakes na maślance z malinami/ pancakes z malinami. Herbata z cytryną i miodem. 1 bez granoli 1 bez jajka 1 bez maślanki	Salatka jarzynowa: marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, jajko, jabłko z jogurtem naturalnym.	Barszcz biały (wywar ziołowy) z ziemniakami , jajkiem i koperkiem . Puree ziemniaczano – marchewkowe, burgerki rybne panierowane w płatkach kukurydzianych/ lub w bułce tartej, ketchup w/w, surówka z kapusty kiszonej z cebulką, jabłkiem, marchewką, kurkumą, curry i natką pietruszki. Woda z cytryną. 1 bez jajka 1 bez śmietany 1 bez płatków kukurydz.	Ciasteczka maślane z płatkami migdałów, słonecznikiem i suszoną śliwką/ chrupki kukurydziane, jabłko. 1 bez chrupki kukurydzianych 1 bez jajka
ALERGENY	1,3,7	9,7	1,3,7,9,10,11	1,3,7