

Przykładowy jadłospis dla przedszkoli

Dzień 1	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	<p>płatki jaglane na mleku (150g)</p> <p>pieczywo mieszane (50g)</p> <p>masło (10g)</p> <p>makrela w sosie pomidorowym (30g), ogórek kiszony (20g), herbata (200g)</p>	<p>zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (200g),</p> <p>naleśniki z dżemem truskawkowym (150g/50g)</p> <p>kompot wieloowocowy (150g)</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem (200g)</p>
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka	seler, laktoza, białka mleka, gluten, jaja	

Dzień 2	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	<p>Pieczywo mieszane (50g), masło (10g), parówka Berlinka (30g), ogórek zielony (50g), keczup (10g), herbata miętowa (200g)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami (200g)</p> <p>schab duszony (80g), sos ciemny (50g), kasza jęczmienna (60g), marchewka z groszkiem (50g), kompot malinowy (150g)</p>	<p>Chałka drożdżowa (60g), masło (15g), powidła śliwkowe (10g), herbata cytrynowa (150g)</p>
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka	seler, laktoza, białka mleka, gluten	laktoza, białka mleka, gluten

Przykładowy jadłospis dla przedszkoli

Dzień 3	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Pieczyczo mieszane (50g), masło (10g), polędwica z indyka (30g), pomidor (30g), herbata czarna (200g)	zupa ogórkowa z ziemniakami (200g) kluski leniwe z białym serem i sosem śliwkowym (150g/50g), kompot z jabłek (150g)	Ciasto maślane (100g), herbata malinowa (150g)
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka	laktoza, białka mleka, gluten	laktoza, białka mleka, gluten, jaja
Dzień 4	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Bułka kajzerka (40g), masło (10g), sałata (5g), ser żółty gouda (30g), kakao na mleku (200g)	zupa pomidorowa z makaronem (200g) filet z kurczaka panierowany (100g), ziemniaki (100g), buraczek czerwony (60g), kompot owocowy (150g)	Budyń śmietankowy z sokiem (200g), mandarynka
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka, kakao	laktoza, białka mleka, gluten, jaja, seler	laktoza, białka mleka,
Dzień 5	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Chleb graham (50g), masło (10g), twarożek ze szczypiorkiem (40g/5g), herbata zielona (200g)	Zupa cytrynowa z ryżem (200g), filet z ryby (80g), ziemniaki (100g), surówka z kiszonej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (150g)	Ryz na mleku z bitą śmietaną (150g/50g),
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka,	laktoza, białka mleka, gluten, jaja, seler	laktoza, białka mleka,

Przykładowy jadłospis dla przedszkoli

Dzień 1	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	<p>płatki owsiane na mleku (150g)</p> <p>pieczywo mieszane (50g)</p> <p>masło (10g)</p> <p>polędwica z indyka (30g), pomidor (30g), herbata zielona (200g)</p>	<p>Żurek z jajkiem (200g),</p> <p>naleśniki z serem (150g/50g)</p> <p>woda z cytryną (150g)</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem (150g/50g)</p>
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka	seler, laktoza, białka mleka, gluten, jaja	

Dzień 2	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	<p>Pieczywo mieszane (50g), masło (10g), jajko na twardo (70g), rzodkiewka (30g), keczup (10g), herbata (200g)</p>	<p>zupa jarzynowa z ziemniakami (200g)</p> <p>gulasz wieprzowy z warzywami (100g), ryż (60g), kompot jabłkowy (150g)</p>	<p>Jogurt naturalny z owocami (180g), wafel ryżowy (15g)</p>
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka, jajko	seler, laktoza, białka mleka, gluten	laktoza, białka mleka,

Przykładowy jadłospis dla przedszkoli

Dzień 3	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Płatki kukurydziane na mleku (50g/100g) Pieczywo mieszane (50g), masło (10g), polędwica z indyka (30g), herbata czarna (200g)	Zupa grochowa z wędzonką (200g), racuchy z sokiem malinowym (150g), kompot z owoców mieszanych (150g)	Budyń czekoladowy (150g), banan
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka	laktoza, białka mleka, gluten, seler	laktoza, białka mleka, gluten, jaja
Dzień 4	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Chleb graham (50g), masło (10g), pasztet drobiowy (15g), pomidor (30g), herbata zielona (150g)	Rosół z makaronem i natką pietruszki (200g) udko z kurczaka pieczone (80g), ziemniaki (80g), ogórek kiszony (80g), kompot śliwkowy (150g)	Budyń śmietankowy z sokiem (200g), mandarynka
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka	gluten, seler	laktoza, białka mleka,
Dzień 5	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
	Chleb mieszany (50g), masło (10g), pasta jajeczna (70g), sałata (10g), rzodkiewka (30g), herbata malinowa (200g)	Zupa z fasoli szparagowej (200g), filet z ryby w sosie pomidorowym (80g), ziemniaki (100g), surówka z kiszzonej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (150g)	Chleb z dżemem (190g), woda z cytryną (150g)
Alergeny	gluten, laktoza, białka mleka,	laktoza, białka mleka, gluten, jajka, seler	gluten