

Jadłospis dla dzieci 1-3 lata

Poniedziałek:

Śniadanie: KASZA MANNA Z OWOCAMI

- Kasza manna na mleku 3.2% tłuszczu (200g)
- Wiśnie (70g)
- Czarne jagody (40g)
- Orzechy włoskie (10g)

II śniadanie: KANAPKA Z HUMMUSEM

- Chleb żytni jasny 1 kromka (35g)
- Hummus (10g)
- Ogórek (50g)

Obiad: PSTRAŻ Z KASZĄ JAGLANĄ, SURÓWKĄ Z MARCHEWKI I JABŁKA ORAZ ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM

- Pstrąg, pieczony (30g)
- Oliwa z oliwek (3 ml)
- Czosnek (1 ząbek)
- Kasza jaglana, gotowana (70g)
- Surówka z marchwi i jabłek (50g)
- Zupa pomidorowa (180ml)
- Makaron (40g)

Podwieczorek: ZIELONY KOKTAJL

- Kefir, 2% tłuszczu (80ml)
- Szpinak (100g)
- Banan (50g)

Kolacja: KANAPKA Z SZYNKĄ

- Chleb wiejski 1 kromka (35g)
- Sałata zielona, liście (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (20g)
- Oliwa z oliwek (5ml)
- Polędwica sopočka (5g)

Wtorek:

Śniadanie : KANAPKA Z SEREM I SZYNKĄ, BAWARKA

- Chleb żytni jasny (35g)
- Szynka z indyka (10g)
- Ser gouda, tłusty (3g)
- Pomidor (50g)
- Masło ekstra (3g)

- Herbata czarna, napar bez cukru (150ml)
- Mleko spożywcze, 3,5% tłuszczu (50ml)

II Śniadanie : RÓŻOWY KOKTAJL

- Kefir, 2% tłuszczu (100ml)
- Truskawki (80g)
- Masło orzechowe (5g)

Obiad: KRÓLIK Z PUREE ZIEMNIACZANYM, SURÓWKĄ Z BURAKA ORAZ ZUPĄ KREM Z GROSZKU ZIELONEGO I RYŻEM

- Królik gotowany (30g)
- Ziemniaki purée (80g)
- Buraczki z jabłkami (50g)

Podwieczorek: KOPYTKA

- Kopytka domowe (50g)
- Papryka czerwona (50g)

Kolacja: KANAPKA Z TWAROŻKIEM I RZODKIEWKĄ

- Chleb wiejski (35g)
- Masło (3g)
- Twaróg (20g)
- Rzodkiewka (50g)

Środa:

Śniadanie : KANAPKA Z PASTĄ Z TWAROГУ I RZODKIEWKI Z DODATKIEM OGÓRKA ZIELONEGO :

- Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
- Ogórek zielony (długi) - 20 g (5 plasterków)
- Rzodkiewka - 20 g (1 x Sztuka)
- Ser twarogowy tłusty - 15 g
- Masło ekstra - 3 g (1 Łyżeczka)

ZUPA MLECZNA - PŁATKI OWSIANE NA MLEKU KROWIM 3,2% ZE SZCZYPĄ CYNAMONU :

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 200 g (1 Szklanka)
- Płatki owsiane - 15 g (1 x Łyżka)
- Cynamon - szczypta

II Śniadanie : KANAPKA Z WĘDLINĄ Z KURCZAKA, MASŁEM I OGÓRKIEM ZIELONYM :

- Ogórek zielony (długi) - 50 g
- Chleb pszenny - 35 g (1 x Kromka)
- Szynka z piersi kurczaka - 10 g (1 x Plasterek)
- Masło ekstra - 3 g (1 x Łyżeczka)

Obiad: KRUPNIK (ZIEMNIAKI W KOSTKĘ, SELER, PIETRUSZKA, MARCHEW STARTE NA TARCE) Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ :

- Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)
- Marchew - 30 g (0.7 x Sztuka)
- Ziemniaki - 30 g (0.4 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Seler korzeniowy - 20 g (0.3 x Plaster)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 10 g (1 x Łyżka)
- Olej rzepakowy - 5 g (1 łyżeczka)
- Ziele angielskie, liść laurowy
Pietruszka, liście - 1 g (0.2 x Łyżeczka)

INDYK Z PARY Z GOTOWANYMI BATATAMI, KOPERKIEM I BURACZKAMI :

- Buraki, gotowane w wodzie - 80 g (1 mała Sztuka)
- Bataty - 80 g (1 mała x Sztuka)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 35 g (Kawałek)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 x Łyżka)
- Pieprz, papryka - do smaku
- Koper ogrodowy - 1 g (0.1 x Łyżka)

Podwieczorek: JOGURT NATURALNY ZE STARTYM JABŁKIEM I WAFLEM RYŻOWYM POSMAROWANYM MASŁEM ORZECHOWYM 100% :

- Jabłko - 70 g (0.5 x Sztuka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 50 g (2.5 x Łyżka)
- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 10 g (1 x Sztuka)
- Masło orzechowe - 7.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Kolacja: 1/2 JAJKA NA TWARDO Z PIECZYWEM, MASŁEM I POMIDOREM :

- Pomidor - 40 g (0.3 x Sztuka)
- Chleb żytni jasny - 35 g (1 x Kromka)
- Jaja kurze całe - 28 g (0.5 x Sztuka)
- Masło ekstra - 3 g (1 x Łyżeczka)

MLEKO NA CIEPŁO 3,2%:

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)

Czwartek:

Śniadanie : KANAPKI Z CHLEBA PSZENNEGO Z PASTĄ Z AWOKADO I JOGURTU NATURALNEGO :

- 2% Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
- Awokado - 25 g (0.2 x Sztuka)
- Chleb żytni jasny - 30 g (1 x Kromka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 g (0.5 x Łyżka)
- Masło ekstra - 3 g (1 x Łyżeczka)

KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 3,2% :

- Mleko spożywcze 3,2% tłuszczu - 100 g (1/2 x Szklanka)
- Kawa zbożowa instant - 3 g (1 x Łyżeczka)

II Śniadanie : KOKTAJL NA MAŚLANCE Z PŁATKAMI OWSIANYMI, BORÓWKAMI I SZPINAKIEM :

- Maślanka (1.5% tł.) - 150 g (0.6 x Szklanka)
- Borówki - 50 g (0.5 x Szklanka)
- Szpinak - 12.5 g (0.5 x Garść)
- Płatki owsiane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Obiad: BARSZCZYK CZERWONY NA BURAKACH (Z MARCHEWKĄ I PIETRUSZKĄ) Z MAKARONEM PSZENNYM :

- Woda - 150 g (0.6 x Szklanka)
- Burak - 60 g (0.6 x Sztuka)
- Marchew - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 10 g (0.2 x Sztuka)
- Makaron penne - 10 g (0.1 x Szklanka)
- Sok cytrynowy - 3 g (0.5 x Łyżka)

- Olej rzepakowy - 2 g (0.2 x Łyżka)
- Liść laurowy, ziele angielskie

**GULASZ Z ŁOPATKI WIEPRZOWEJ Z PIECA,
KASZA GRYCZANA NIEPALONA Z
WARZYWAMI (ZIEMNIAKI, CUKINIA,
PAPRYKA, MARCHEW, CEBULA) Z
PASSATĄ POMIDOROWĄ :**

- Kasza gryczana biała (niepalona) - 25 g suchej (2 x Łyżka)
- Passata pomidorowa (przecier) - 50 g (0.5 x Porcja)
- Wieprzowina, łopatka - 35 g (Kawałek)
- Cukinia - 25 g (0.1 x Sztuka)
- Papryka żółta - 20 g (0.1 x Sztuka)
- Marchew - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Cebula - 15 g (0.2 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Papryka, majeranek

**Podwieczorek: CHRUPKI KUKURYDZIANE,
KIWI**

- Kiwi - 75 g (1 x Sztuka)
- Chrupki kukurydziane - 15 g (3 x Garść)

KAKAO NA MLEKU 3,2% :

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 150 g (0.6 x Szklanka)
- Kakao 16%, proszek - 2 g (0.2 x Łyżka)

**Kolacja: KANAPKI Z SERKIEM
KANAPKOWYM, RZODKIEWKĄ :**

- Rzodkiewka - 40 g (2.7 x Sztuka)
- Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
- Serek naturalny do smarowania - 12.5 g (0.5 x Łyżka)
- Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Piątek :

Śniadanie- bawarka, kanapki z szynką i warzywami

- Chleb baltonowski 1 kromka (35g)
- Masło ekstra 1/3 plastra (4g)
- Szynka parzona 1/3 plastra (5g)
- Ogórek 1/5 sztuki (40g)
- Papryka czerwona 1/6 sztuki (40g)
- Herbata czarna, napar bez cukru 1/3 szklanki (100ml)
- Mleko 3.2% tłuszczu 1 porcja (100g)

II Śniadanie- jogurt z owocami

- Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu – 5 łyżek (100 g)
- Truskawki – 1/4 szklanki (35 g)
- Banan – 1/4 sztuki (35 g)

Obiad: Zupa krem z białych warzyw

- Seler korzeń – 20 g
- Kalafior – 50 g
- Śmietanka 18% – 1 łyżeczka (ok. 10% zupy)

II danie

- Ziemniaki, gotowane – 1 sztuka (80 g)
- Łosoś pieczony – 40 g
- Marchewka mini, surowa – 30 g
- Brokuły – 1 różyczka (30 g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml)

Podwieczorek

- Wafle ryżowe – 2 sztuki (20 g)
- Pomidor – 1/4 sztuki (50 g)
- Awokado – 1/5 sztuki (30 g)
- Szczypiorek – 1/3 łyżki (2 g)

Kolacja – placuszki bananowo-owsiane

- Jajo kurze całe – 1 sztuka (50 g)
- Banan – 1 sztuka (120 g)
- Ekstrakt waniliowy – 1/4 łyżeczki (1 ml)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 2 i 1/2 łyżki (50 g)
- Płatki owsiane – 8 łyżek (80 g)
- Cynamon, mielony – 1/4 łyżeczki (1 g)
- Masło ekstra – 1/2 plastra (5 g)

Sobota:

**Śniadanie : JAJECZNICA NA PARZE ZE
SZCZYPIONIEM, Z PIECZYWEM
PSZENNYM, MASŁEM I POMIDOREM :**

- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Pomidor - 50 g (0.4 x Sztuka)
- Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
- Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)
- Szczypiorek - 2 g (0.4 x Łyżeczka)

KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 3,2% :

- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 150 g
- Kawa zbożowa instant (proszek) - 3 g (1 x Łyżeczka)

II Śniadanie : WAFLE RYŻOWE Z "DOMOWĄ NUTELLĄ" Z AWOKADO, MIODU I KAKAO :

- Awokado - 25 g (0.2 x Sztuka)
- Wafle ryżowe naturalne (z ryżu brązowego) - 20 g (2 x Sztuka)
- Miód pszczele - 10 g (0.4 x Łyżka)
- Kakao 16%, proszek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Obiad: ZUPA OGÓRKOWA :

- Woda - 200 g (1 x Szklanka)
- Ziemniaki - 30 g (0.4 x Sztuka)
- Ogórki, kiszone - 30 g (0.5 x Sztuka)
- Marchew - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Pietruszka, korzeń - 15 g (0.3 x Sztuka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 10 g (0.5 x Łyżka)
- Seler korzeniowy - 10 g (0.2 x Plaster)
- Olej rzepakowy - 5 g (1 łyżeczka)
- Liść laurowy, ziele angielskie

MAKARON ORZO Z SOSEM Z DYNIA, MARCHEWKĄ, PIERSIĄ Z KURCZAKA I SERKIEM RICOTTA :

- Dynia (puree) - 60 g (3 łyżki)
- Mięso z piersi z kurczaka, b/s - 35 g
- Ser, ricotta - 20 g (1 x Łyżka)
- Marchew - 20 g (0.4 x Sztuka)
- Makaron orzo - 15 g (0.2 x Porcja)
- Cebula - 15 g (0.2 x Sztuka)
- Olej rzepakowy - 5 g (0.5 x Łyżka)
- Przyprawy do smaku

Podwieczorek: KOKTAJL NA MAŚLANCE Z BANANEM, MALINAMI I PŁATKAMI OWSIANYMI :

- Maślanka (1.5% tł.) - 150 g (0.6 x Szklanka)
- Banan - 40 g (0.3 x Sztuka)
- Maliny - 20 g (0.3 x Garść)
- Płatki owsiane - 5 g (0.5 x Łyżka)

Kolacja: KANAPKI Z HUMMUSEM, MASŁEM I PAPRYKĄ :

- Papryka czerwona - 40 g (0.3 x Sztuka)
- Chleb pszenny - 30 g (1 x Kromka)
- Hummus klasyczny - 10 g (1 x Łyżka)
- Masło ekstra - 3 g (0.6 x Łyżeczka)

Niedziela:

Śniadanie: KASZA MANNA NA SŁODKO Z TRUSKAWKAMI I ORZECHAMI

- Kasza manna – 1/8 szklanki (20g)
- Truskawki – 3/4 garści (50g)
- Mleko spożywcze 3,2% – 3/4 szklanki (180ml)
- Orzechy laskowe – 1/4 garści (8g)

II Śniadanie: KANAPKA Z PASTĄ Z AWOKADO I TWAROGU

- Marchew – 2/3 sztuki (30g)
- Ogórek – 1/6 sztuki (30g)
- Chleb baltonowski – 3/4 kromki (30g)
- Awokado – 1/5 sztuki (30g)
- Ser twarogowy tłusty – 1/3 plastra (10g)

Obiad: ZUPA WIOSENNA

- Fasola szparagowa – 1/3 garści (30g)
- Marchew – 1/3 sztuki (15g)
- Kapusta włoska – 1/2 liścia (30g)
- Koper ogrodowy – 1/2 łyżeczki (2g)

II danie: PULPECIKI Z INDYKA, ZIEMNIAKI GOTOWANE ORAZ SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

Pulpety:

- Indyk mielony – 1/4 porcji (25g)
- Jaja kurze, całe – 1/8 sztuki (5g)
- Bułka tarta – 1/8 szklanki
- Ziemniaki, gotowane – 1 sztuka (80g)

Surówka z kapusty kiszonej i włoskiej z koperkiem:

- Kapusta kiszona – 1/4 szklanki (25g)
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5ml)

Podwieczorek: NALEŚNIKI OWSIANE

- Jaja kurze, całe – 1 mała sztuka (50g)
- Banan – 1/3 sztuki (40g)
- Płatki owsiane – 1 i 1/2 łyżki (15g)
- Cynamon, mielony – szczypta
- Masło ekstra – 1 łyżeczka (3g)
- Mus z jabłek i brzoskwiń – 30g

Kolacja: KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM I POMIDOREM

- Chleb baltonowski – 1/2 kromki (25g)
- Masło – 1 łyżeczka (3g)
- Ser edamski, tłusty – 1/2 plasterka (10g)
- Pomidor – 1/4 sztuki (40g)