

# Spis treści

<b>Wykaz najpopularniejszych produktów wywołujących reakcje alergiczne lub reakcje nietolerancji pokarmowej</b> .....	5
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc grudzień – tydzień 1</b> .....	6
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc grudzień – tydzień 2</b> .....	8
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc styczeń – tydzień 1</b> .....	10
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc styczeń – tydzień 2</b> .....	12
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc luty – tydzień 1</b> .....	14
<b>Jadłospis przedszkolny na miesiąc luty – tydzień 2</b> .....	16
<b>Zupy mleczne</b> .....	18
Koktajl mleczno-owocowy (bananowy).....	18
Koktajl mleczno-owocowy (jagodowy) .....	18
Budyń z kaszy jaglanej z musem bananowym .....	18
Owsianka z gruszką i orzechami włoskimi .....	19
Owsianka z orzechami włoskimi i bananem.....	19
Owsianka z orzechami włoskimi i mandarynką.....	19
Owsianka z morelami suszonymi .....	20
Owsianka z gruszką i cynamonem.....	20
Kasza jaglana gotowana na mleku z musem bananowym .....	20
<b>Zupy warzywne i warzywno-mięsne</b> .....	21
Zupa ogórkowa z ziemniakami.....	21
Zupa krem z dyni .....	21
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym.....	22
Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną.....	22
Zupa pomidorowa z makaronem razowym .....	23
Krupnik z kaszą jęczmienną .....	23
Zupa jarzynowo-kalafiorowa gotowana na mięsie .....	24
Zupa jarzynowo-kalafiorowa .....	24
Zupa krem z zielonego groszku .....	25
Zupa brokułowa .....	25
Zupa brokułowa z kaszą jaglaną.....	26
Zupa krem z buraków.....	26
Zupa krem z selera z grzankami .....	27
Zupa z brukselki z grzankami.....	27
Zupa porowa z grzankami .....	28
Krem z kalafiora .....	28
Zupa z marchwi i pomarańczy z grzankami .....	29
Zupa z gruszki i pietruszki z grzankami .....	29
Barszcz ukraiński .....	30
Zupa szpinakowa.....	30

Zupa z fasolką szparagową gotowana na mięsie .....	31
Zupa z fasolką szparagową .....	31
Zupa ziemniaczana .....	32
<b>Potrawy mięsne</b> .....	33
Ziemniaki, pulpety z mięsa drobiowego z koperkiem, kapusta kiszona .....	33
Mięso wołowe ze szpinakiem, ziemniaki .....	33
Makaron z mięsem mielonym w sosie pomidorowym .....	34
Mięso pieczone z kaszą gryczaną, surówka z kapusty kiszonej .....	34
Mięso pieczone z kaszą gryczaną, buraki tarte .....	35
Pulpety z mięsa drobiowego z kaszą jaglaną, cukinią i koperkiem, ziemniaki, surówka z ogórków kiszonych z cebulką .....	35
Pulpety z mięsa drobiowego, brukselka, purée z marchewki .....	36
Potrawka z kurczaka w sosie maślanym .....	36
Frytki z batatów, kalafior, mięso z piersi indyka .....	37
Ryż brązowy z mięsem z piersi kurczaka z ananasem w sosie pomidorowym .....	37
Ryż brązowy z curry i groszkiem, mięso z piersi indyka, surówka z tartej marchwi .....	38
<b>Potrawy bezmięsne</b> .....	39
Pierogi leniwe z musem truskawkowym .....	39
Naleśniki z mąki razowej z musem jabłkowym .....	40
Różowy naleśnik z mąki razowej z musem jabłkowym .....	40
Pomarańczowy naleśnik z mąki razowej z musem bananowym .....	41
<b>Potrawy warzywne</b> .....	42
Kotlety z kaszy jaglanej, purée z batatów, fasolka szparagowa gotowana .....	42
Kotlety z kaszy jaglanej, ryż brązowy, surówka z tartej marchwi .....	43
Ryż z warzywami i cieciorą .....	43
Burgery buraczane z ziemniakami i surówką z kapusty z jabłkiem .....	44
Makaron ze szpinakiem .....	44
<b>Potrawy rybne</b> .....	45
Dorsz z fasolką szparagową, ziemniaki z koperkiem .....	45
Łosoś z brokułami i ryżem brązowym .....	45
Ryba z surówką z czerwonej kapusty z jabłkiem .....	46
<b>Desery</b> .....	47
Ryż brązowy z musem jabłkowym .....	47
Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym, wafle ryżowe .....	47
Jogurt naturalny z bananem i orzechami .....	48
Kisiel owocowy z tartym jabłkiem, wafle ryżowe .....	48
Jabłko pieczone z cynamonem i miodem .....	48
Ciasto marchewkowe z mąki razowej (gramatura na ok. 10 porcji) .....	49
<b>Napoje</b> .....	50
Kompot z gruszek z łyżeczką miodu .....	50
Kompot z jabłek z łyżeczką miodu .....	50