


JADŁOSPIS BEZMLECZNY DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 01.12	Herbata rooibos 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 25 g, ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Makaron (1.1) ala carbonara z szynką (min. 95% mięsa) (6,9) w sosie kokosowym 200 g, mini marchewka gotowana na parze polana oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 02.12	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło roślinne 10 g, jajko gotowane 25 g (3) , pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami zabieleną napojem owsianym (1.4) posypana natką pietruszki 250 ml (9) Kotlety mielone z indyka pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, surówka coleslaw z kapusty i marchewki 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na napoju owsianym (1.4) z musem malinowo – jabłkowym 200 ml
ŚRODA 03.12	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na napoju owsianym 150 ml (1.4) Chleb graham 30 g (1.1) , masło roślinne 10 g, indyk pieczony 20 g, buraki gotowane 20 g, szczypiorek 5 g	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Placki ziemniaczane pieczone w piecu (1.1,3) polane jogurtem kokosowym 180 g, surówka z marchewki, selera (9) i jabłka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 04.12	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na napoju owsianym 200 ml (1.4) Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło roślinne 10 g, parówki drobiowe w sosie pomidorowym 50 g (6,9) (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Krem porowo – groszkowy posypany grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Schab duszony w sosie własnym 60 g, kasza gryczana niepalona 100 g, surówka z czerwonej kapusty i jabłek 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jogurt kokosowy z wiórkami kokosowymi i ananase 200 ml
PIĄTEK 05.12	Herbata malinowa 200 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło roślinne 10 g, pasta jajeczna z łośosiem 50 g (3,4) , papryka czerwona 30 g, sałata 10 g	Zupa dyniowo - marchewkowa z makaronem (1.1) zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Pampuchy (1.1,1.4,3) polane sosem truskawkowym 3 szt. Kompot jabłkowy 200 ml	Marchewka w słupkach 100 g Ciasto wieloziarniste ze słonecznikiem własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 1.1 pszenica, 1.2 żyto, 1.3 jęczmień, 1.4 owies, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne,12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.