



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 02.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3) , masło roślinne 10 g, szynka gotowana 30 g, ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Zupa brokułowa z ryżem zabelana napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Spaghetti (1.1) w sosie pomidorowym z mięsem z szynki i marchewką 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza ½ szt. Biszkopty 1 szt. (1.1,3)
WTOREK 03.03	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1) , masło roślinne 10 g, pasta z jajek i łososia 50 g (3,4) , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Krupnik z kaszą jęczmienną (1.3) i ziemniakami zabelany napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Pulpety z kurczaka w sosie pieczeniowym 60 g, kopytka 130 g (3) , fasolka żółta gotowana polana oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jogurt kokosowy z brzoskwiniami 200 ml Pieczywo chrupkie 1 szt. (1.1)
ŚRODA 04.03	Herbata owoce leśne 200 ml Kakaowa owsianka (1.1) na napoju owsianym (1.4) z bananem 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,1.2) , masło roślinne 10 g, schab pieczony 20 g, papryka czerwona 20 g, rzodkiewka 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem posypana koperkiem zabelana napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Kąski z indyka pieczone w sosie słodko - kwaśnym z pomidorami podane z makaronem (1.1) i kalafiem 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo kukurydziane 1 szt.
CZWARTEK 05.03	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na napoju owsianym 200 ml (1.4) Bułka grahamka 30 g (1.1) , masło roślinne 10 g, dżem wiśniowy własnej produkcji 35 g	Zupa marchewkowo - dyniowa z włoszczyzną i makaronem 250 ml (1.1,9) Pierogi z ziemniakami 170 g (1.1) , jogurt kokosowy 50 ml, buraczki z jabłkami 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. (1.4)
PIĄTEK 06.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 20 g (8) , pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Pancakes (1.1,1.4,3) polane sosem kokosowo – waniliowym 200 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.

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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.