



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 18.11	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 25 g, ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa kalafiorowa z ryżem i włoszczyzną zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Pyzy z mięsem z jogurtem bezmlecznym 180 g, buraczki z jabłkami 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwka 1 szt.
WTOREK 19.11	Herbata miętowa 200 ml Płatki jęczmienne (1.3) na napoju owsianym (1.4) z jabłkiem w cynamonie 150 ml Chleb graham 30 g (1.1) , masło roślinne 10 g, kurczak gotowany 20 g, papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Spaghetti (1.1) w sosie pomidorowym z marchewką i cukinią posypane serem bezmlecznym 270 g Kompot truskawkowy 200 ml	Deser kokosowy z musem malinowo – jabłkowym 180 g Pieczywo kukurydziane 1 szt.
ŚRODA 20.11	Kakao na napoju owsianym 200 ml (1.4) Chałka 40 g (1.1) , masło roślinne 10 g, pasta kakaowo – bananowo - śliwkowa 40 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zabieleny jogurtem bezmlecznym 250 ml (1.3,9) Złociste pałki z kurczaka pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, czerwona kapusta zasmażana 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pałka kukurydziana 1 szt.
CZWARTEK 21.11	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, polędwica sopocka 25 g (min. 95% mięsa) (6,9) , ogórek kiszony 30 g, sałata lodowa 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem literki (1.1) zabieleną napojem owsianym posypana koperkiem 250 ml (9) Gulasz wieprzowo - wołowy w jasnym sosie 60 g (1.4) , kasza bulgur 100 g (1.1) , mix gotowanych warzyw – brokuł, kalafior, marchew 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 22.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, pasta jajeczna 25 g (3) , pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa na mleczku kokosowym z pomidorami, papryką, marchewką, pędami bambusa i makaronem 250 ml (1.1,9) Dorsz (4) pieczony w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, fasolka szparagowa zielona polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na jogurcie kokosowym 180 ml Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. (1.2)

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.