



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 24.06	Herbata miętowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło roślinne 10 g, szynka gotowana 25 g, ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Zupa jarzynowa z brokułem, kalafiolem, zieloną fasolką szparagową i makaronem (1.1) zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Gulasz wołowo – wieprzowy z pomidorami, papryką i cukinią podany z kaszą jęczmienną 200 g (1.3) , młoda marchewka gotowana polana oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwka 1 szt. Paluszek grissini 2 szt. (1.1)
WTOREK 25.06	Herbata malinowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło roślinne 10 g, humus paprykowy 25 g, pomidor 30 g, papryka czerwona 10 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Delikatne kotleciki mielone z kurczaka pieczone w piecu 60 g (3) , młode ziemniaki 130 g, mizeria z jogurtem kokosowym 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g Pieczywo chrupkie 2 szt. (1.2)
ŚRODA 26.06	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, pasztet z szynki z marchewką własnej produkcji 30 g, ogórek 30 g, sałata 10 g	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabieleny napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Ryż na napoju owsianym (1.4) z pieczonym jabłkiem i cynamonem posypany płatkami migdałowymi 270 g (8) Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 150 g Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
CZWARTEK 27.06	Herbata miętowa 200 ml Kasza manna (1.1) na napoju owsianym (1.4) z musem wiśniowo - truskawkowym 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,1.2) , masło roślinne 10 g, pasta z fasoli 20 g, ogórek 20 g, rzodkiewka 5 g	Zupa porowa z ziemniakami zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Makaron świderki (1.1) w sosie brokułowo – serowym 200 g, surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 28.06	Kakao na napoju owsianym 200 ml (1.4) Chleb żytni 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 25 g, ogórek małosolny 30 g, młode buraki gotowane 10 g	Rosół z makaronem i młoda włoszczyzną 250 ml (1.1,9) Dorsz pieczony w kukurydzianej panierce 60 g (3,4) , ziemniaki 130 g, surówka z zielonego ogórka z pomidorem i szczypiorkiem 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jogurt kokosowy z jagodami 180 ml Pałki kukurydziane 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 siarki i siarczany, 13. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.