



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 20.07	Herbata truskawkowo – malinowa 200 ml Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło roślinne 10 g, kurczak pieczony 25 g, papryka czerwona 25 g, biała rzodkiew 10 g	Zupa brokułowa z ryżem (9) zabeliana napojem owsianym (1.4) 250 ml Placki ziemniaczane pieczone w piecu 3 szt. (1.1,3) podane z leczy warzywnym 100 g (cukinia, marchewka, fasolka żółta, pomidory), polane jogurtem kokosowym 40 g Kompot truskawkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt.
WTOREK 21.07	Kawa zbożowa na mleku owsianym (1.2,1.3,1.4) Chleb żytni (1.2) 40 g, masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 25 g, ogórek 25 g, sałata lodowa 10 g	Krem z zielonego groszku z grzankami żytnimi (1.2,9) 250 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g, kasza bulgur (1.1) z buraczkami 100 g, surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 60 g Kompot jabłkowo-miętowy 200 ml	Rogalik z powidłami własnej produkcji 1 szt. (1.1)
ŚRODA 22.07	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3), masło roślinne 10 g, humus z ciecierzycy 30 g, pomidor 25 g, kiełki mieszane 5 g	Żurek z jajkiem i ziemniakami (3,9) 250 ml Gulasz z indyka z marchewką, cukinią i pomidorami 100 g, kluski śląskie 130 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Jogurt kokosowy z ananase 150 g Talarki orkiszowe 3 szt. (1.1)
CZWARTEK 23.07	Herbata porzeczkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku owsianym 150 ml (1.4) Chleb witalny (1.1) 40 g, masło roślinne 10 g, kiełbaski naturalne z szynki (min. 95 % mięsa) 40 g, sos pomidorowy 10 g, ogórek, rzodkiewka 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (9) zabelany napojem owsianym (1.4) 250 ml Miruna pieczona w piecu (4) 60 g, ziemniaki 130 g, kapusta kiszona zasmażana 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Smoothie jabłkowo-wiśniowe 150 ml Przekąska kukurydziana 1 porcja
PIĄTEK 24.07	Kawa zbożowa na mleku owsianym (1.2,1.3,1.4,7) 200 ml Chleb żytni z dynią (1.2) 40 g, masło roślinne 10 g, ser bezmleczny 25 g, papryka czerwona 25 g, kiełki brokuła 5 g	Zupa z fasolki zielonej i żółtej z ziemniakami młoda włoszczyzną zabeliana napojem owsianym (1.4) posypana natką pietruszki (9) 250 ml Racuszki biszkoptowe 2,5 szt. polane musem malinowo - jabłkowym 40 g (1.1,3) Kompot wiśniowo – truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

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.