



JADŁOSPIS PODSTAWOWY 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 31.08	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7), serek capresi w plastrach 25 g (7), ogórek 20 g, biała rzodkiew 10 g	Rosół z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki (1.1,9) 250 ml Zawijańce drobiowe z pomidorami suszonymi w sosie jasnym koperkowym 100 g (7), kasza bulgur 100 g (1.1), mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka) 60 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 01.09	Kawa zbożowa na mleku (1.2,1.3,7) 200 ml Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7), kurczak gotowany 25 g, papryka czerwona 25 g, szczypiorek 5 g	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (3,7) zabieleny mlekiem (9) 250 ml Bitki z szynki duszone w sosie własnym 100 g, kopytka 130 g (1.1), buraczki gotowane z jabłkami 60 g Kompot jabłkowo-miętowy 200 ml	Brzoskwinia Paragwaj 1 szt. Przekąska kukurydziana 1 porcja
ŚRODA 02.09	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3), masło 10 g (7), ser mozzarella 25 g (7), pomidor 20 g, kiełki lucerny 5 g	Jarzynowa z brokułem, kalafiorem, zieloną fasolką szparagową i ziemniakami zabieleną mlekiem (7,9) 250 ml Łazanki z ciecierzycą, marchewką w dwóch kolorach i kapustą kiszoną (1.1) 180 g Kompot wiśniowo-truskawkowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z porzeczkami własnej produkcji 50 g (1.1,3)
CZWARTEK 03.09	Herbata malinowo - miętowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb żytni (1.2) 40 g, masło 10 g (7), pasta z szynki 25 g, ogórek kiszony 25 g, buraczki gotowane 20 g	Zupa gotąbkowa z pomidorami i ryżem (9) 250 ml Pampuchy na parze 3 szt. (1.1,7) z musem twarogowo – jagodowym 40 g (7) Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Talarki orkiszowe 3 szt. (1.1)
PIĄTEK 04.09	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb orkiszowy (1.1) 40 g, masło 10 g (7), jajko gotowane 40 g (3), ogórek 20 g, rzodkiewka 10 g	Krem z pieczonej marchewki z grzankami żytnimi (1.2,9) zabieleny jogurtem (7) 250 ml Filet z mintaja panierowany pieczony w piecu 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki z jogurtem 60 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Mus wiśniowo-jabłkowy 150 g Wafle owsiane z jagodami goji 3 szt. (1.4)

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.