



**JADŁOSPIS PODSTAWOWY DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ**

| DZIEŃ                        | ŚNIADANIE<br>20-25% energii                                                                                                                                                                        | OBIAD<br>30-35% energii                                                                                                                                                                                                                                 | PODWIECZOREK<br>15% energii                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>07.09 | Herbata owoce leśne 200 ml<br><br>Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7), ser żółty salami 25 g (7), ogórek kiszony 20 g, kiełki słonecznika 5 g                                              | Pomidorowa z makaronem i włoszczyzną (1.1,9) zabelana jogurtem (7) 250 ml<br><br>Gulasz z mięsem z szynki w sosie własnym z młoda włoszczyzną 130 g, kasza gryczana 100 g, buraczki gotowane z jabłkami 60 g<br><br>Kompot wiśniowo-truskawkowy 200 ml  | Nektarynka 1 szt.<br>Herbatniki pełnoziarniste 2 szt. (1.1)                |
| <b>WTOREK</b><br>08.09       | Herbata porzeczkowa 200 ml<br><br>Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7), twarożek naturalny 25 g (7), pomidor 20 g, rzodkiewka 10 g                                                             | Barszcz czerwony z burakami i ziemniakami z włoszczyzną zabelany jogurtem (7,9) 250 ml<br><br>Zraziki wołowo – wieprzowe w sosie pieczeniowym 100 g (1.1), makaron penne 130 g (1.1), kalafior gotowany polany oliwą 60 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml | Jabłko 1 szt.                                                              |
| <b>ŚRODA</b><br>09.09        | Herbata jeżynowa 200 ml<br><br>Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3), masło 10 g (7), schab pieczony 25 g, ogórek 20 g, buraczki gotowane 20 g                                                   | Zupa marchewkowa z ryżem zabelana mlekiem (7,9) 250 ml<br><br>Pierogi leniwe z dodatkiem mąki z ciecierzycy 170 g (1.1,7) podane z musem truskawkowo-jabłkowym 40 g<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                                       | Banan 1 szt.                                                               |
| <b>CZWARTEK</b><br>10.09     | Herbata hibiskusowa 200 ml<br>Płatki jęczmienne naturalne na mleku (1.3,7) 150 ml<br><br>Bułka grahamka (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7), powidła śliwkowe z naturalnym kakao własnej produkcji 25 g | Zupa z fasolki żółtej i zielonej z makaronem zabelana jogurtem (1.1,7,9) 250 ml<br><br>Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym 100 g, ryż 100 g, surówki z marchewki z ananasem 60 g<br><br>Kompot truskawkowy 200 ml                                 | Jagodzianka własnej produkcji 1 szt. (1.1)                                 |
| <b>PIĄTEK</b><br>11.09       | Kakao naturalne na mleku 200 ml (7)<br><br>Chleb żytni (1.2) 40 g, masło 10 g (7), serek wiejski 30 g (7), papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g                                                  | Krem z dyni z grzankami żytnimi (1.2) 250 ml<br><br>Dorsz pieczony w panierce kukurydzianej 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka z kapusty białej i kiszzonej 60 g<br><br>Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml                                                 | Mango lassi na jogurcie naturalnym z dodatkiem mleka kokosowego (7) 150 ml |

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.