



JADŁOSPIS BEZMLECZNY DLA DZIECI W WIEKU 1-3 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1200 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 30.03	Herbata hibiskusowa 150 ml Chleb wieloziarnisty 35 g (1.1,1.2,1.3), masło roślinne 5 g, ser edamski bezmleczny 20 g, ogórek 20 g, buraczki gotowane 20 g	Zupa koperkowa z włoszczyzną z ryżem zabelana mlekiem owsianym (1.4,9) 200 ml Makaron fusilli 100 g (1.1) z sosem bolognese z mięsem z szynki pomidorami i włoszczyzną 100 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 150 ml	Melon 150 g
WTOREK 31.03	Herbata porzeczkowa 150 ml Chleb żytni (1.2) 35 g, masło roślinne 5 g, pasta z pieczonej marchewki i słonecznika 20 g, pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Żurek z białą kielbaską i ziemniakami i włoszczyzną (9) 200 ml Roladki drobiowe w jasnym sosie koperkowym na mleku owsianym (1.4) 80 g, ryż 100 g, kalafior gotowany 50 g Kompot wiśniowo – truskawkowy 150 ml	Jabłko 1 szt.
ŚRODA 01.04	Kawa zbożowa na mleku owsianym (1.2,1.3,1.4) 150 ml Chleb witalny (1.1) 35 g, masło roślinne 5 g, indyk gotowany 20 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (9) i kminkiem 200 ml Pierogi ukraińskie z jogurtem kokosowym 3 szt. (1.1), surówka z marchewki i jabłka 50 g Kompot porzeczkowy 150 ml	Kisiel wiśniowy z brzoskwiniami 150 ml Pałka kukurydziana 1 szt.
CZWARTEK 02.04	Herbata jeżynowa 150 ml Owsianka na mleku owsianym z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml (1.4) Chleb graham (1.1, 1.2) 25 g, masło roślinne 5 g, pasta jajeczna 20 g (3), ogórek 20 g, biała rzodkiew 10 g	Porowa z ziemniakami i włoszczyzną zabelana napojem owsianym (1.4,9) 200 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g, kasza pęczak 100 g (1.3), kapusta modra zasmażana 50 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 150 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 03.04	Herbata truskawkowa 150 ml Chleb żytni (1.2) 35 g, masło roślinne 5 g, twarożek kokosowy z jagodami 20 g	Rosół z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki (1.1,9) 200 ml Filet z dorsza panierowany pieczony w piecu 50 g (1.1), ziemniaki 100 g, fasolka szparagowa zielona 50 g Kompot truskawkowy 150 ml	Panna cotta na mleku owsianym z kaszą manną z musem truskawkowo-jabłkowym 150 ml (1.1,1.4)

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.