



**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                                                                       |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>08.12 | Herbata jeżynowa 200 ml<br><br>Chleb żytni 40 g <b>(1.2)</b> , masło roślinne 10 g, humus 30 g, ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g                                                                                                                     | Zupa koperkowa z makaronem <b>(1.1)</b> zabieleną napojem owsianym 250 ml <b>(1.4,9)</b><br><br>Pieczony filet z kurczaka w jasnym sosie 60 g, kasza bulgur 100 g <b>(1.1)</b> , brokuł gotowany polany oliwą 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                                               | Pomarańcza 1 szt.                                                                              |
| <b>WTOREK</b><br>09.12       | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb graham 40 g <b>(1.1)</b> , masło roślinne 10 g, kiełbasa krakowska parzona 25 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, sałata lodowa 10 g                                                                      | Zupa z białych warzyw – selera, pietruszki i kalafiora z ziemniakami zabieleną napojem owsianym 250 ml <b>(1.4,9)</b><br><br>Gulasz z mięsem z indyka, marchewką, papryką, fasolą czerwoną i ogórkiem kiszonym podany z ryżem 270 g<br><br>Kompot truskawkowy 200 ml                           | Panna cotta z kaszy manny <b>(1.1)</b> na napoju owsianym <b>(1.4)</b> z musem malinowym 200 g |
| <b>ŚRODA</b><br>10.12        | Kakao na napoju owsianym 200 ml <b>(1.4)</b><br><br>Bułka grahamka 40 g <b>(1.1)</b> , masło roślinne 10 g, powidła śliwkowe własnej produkcji 60 g                                                                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem <b>(1.1)</b> zabieleną napojem owsianym <b>(1.4)</b> posypana koperkiem 250 ml <b>(9)</b><br><br>Udka z kurczaka pieczone w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, gotowana zielona i żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g<br><br>Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml | Mandarynka 1 szt.<br>Andrut kukurydziany 2 szt.                                                |
| <b>CZWARTEK</b><br>11.12     | Herbata owoce leśne 200 ml<br>Owsianka <b>(1.4)</b> na napoju owsianym <b>(1.4)</b> z pieczoną gruszką 150 ml<br><br>Chleb żytni z dynią 30 g <b>(1.2)</b> , masło roślinne 10 g, pasztet z kurczaka własnej produkcji 20 g, ogórek 20 g, sałata 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny napojem owsianym 250 ml <b>(1.4,9)</b><br><br>Knedle z morelami <b>(1.1)</b> polane jogurtem roślinnym 200 g<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                                                                                            | Banan 1 szt.                                                                                   |
| <b>PIĄTEK</b><br>12.12       | Herbata malinowa 200 ml<br><br>Chleb wieloziarnisty 40 g <b>(1.1,1.2,1.3,11)</b> , masło roślinne 10 g, pasta jajeczna 25 g <b>(3)</b> , pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g                                                                       | Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną <b>(1.3)</b> zabieleny napojem owsianym 250 ml <b>(1.4,9)</b><br><br>Paluszki z dorsza 60 g <b>(3,4)</b> , puree z ziemniaków 130 g, kapusta kiszona zasmażana 70 g<br><br>Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml                                          | Kisiel truskawkowy z brzoskwiniami 200 ml<br>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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.