



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 15.07	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 25 g, ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem i koperkiem zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Podudzie pieczone z kurczaka w sosie pieczeniowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1) , kalafior na parze polany oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g Pieczywo żytnie 2 szt. (1.2)
WTOREK 16.07	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na napoju owsianym 200 ml (1.4) Bułka grahamka 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, dżem truskawkowy własnej produkcji 35 g	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki 250 ml (9) Schab duszony w sosie własnym 60 g, kluski śląskie 130 g (1.1,3) , surówka z pomidorów z oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt. Pieczywo chrupkie 1 szt.
ŚRODA 17.07	Herbata owoce leśne 200 ml Kokosowa owsianka (1.4) na napoju owsianym (1.4) z jagodami 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło roślinne 10 g, polędwica z kurczaka 20 g, papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Krem z pieczarek z grzankami żytnimi (1.2) posypany natką pietruszki zabieleny napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Kąski z indyka pieczone w sosie słodko - kwaśnym z ananase i pomidorami 70 g, ryż z kurkumą 100 g, surówka z czerwonej kapusty 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem siemienia lnianego 180 ml Wafle ryżowe 1 szt.
CZWARTEK 18.07	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, pasta z marchewki i słonecznika 25 g, pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Delikatna zupa curry z ryżem, kiełkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym 250 ml (9) Makaron (1.1) w delikatnym sosie pomidorowo - cukiniowym z szynką 200 g, brokuł gotowany 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 19.07	Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło roślinne 10 g, pasta z makreli w pomidorach 50 g (4) , ogórek kiszony 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa marchewkowo – koperkowa z makaronem literki (1.1) zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Pancakes (1.1,1.4,3) polane sosem jabłkowym 150 g Kompot wiśniowy 200 ml	Melon 150 g Paluszek grissini 1 szt. (1.1)

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.