



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 20.10	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło roślinne 10 g, schab w ziołach 25 g, ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabieleny napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Makaron (1.1) z kurczakiem w sosie serowym z kalaflorem i marchewką 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Wafle jaglane 2 szt.
WTOREK 21.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło roślinne 10 g, ser żółty bezmleczny 25 g, pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną napojem owsianym (1.4) posypana koperkiem 250 ml (9) Połędwiczka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 60 g, kopytka 130 g (1.1,3), orientalna surówka z kapusty i marchewki z dressingiem mango 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 22.10	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na napoju owsianym 200 ml (1.4) Chałka 40 g (1.1), masło roślinne 10 g, „nutella” własnego wyrobu ze śliwek i kakao 65 g	Krem z dyni i pomarańczy na mleczku kokosowym z grzankami żytnimi 250 ml (1.2) Potrawka z indyka z cukinią, marchewką i ogórkiem 60 g, ryż z kurkumą 100 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,3,11)
CZWARTEK 23.10	Herbata jeżynowa 200 ml Kasza manna (1.1) na napoju owsianym (1.4) z musem malinowo - jabłkowym 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło roślinne 10 g, indyk gotowany 20 g, ogórek kiszony 20 g, rzodkiew biała 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i brukselką posypana natką pietruszki 250 ml (9) Knedle z mięsem 160 g (1.1,3), jogurt kokosowy 40 g, surówka z selera, jabłka i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z czarną porzeczką własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 24.10	Herbata malinowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło roślinne 10 g, humus pomidorowy 30 g, ogórek 30 g, sałata 10 g	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Morszczuk pieczony w kukurydzianej panierce 60 g (3), ziemniaki 130 g, buraczki na ciepło 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Chrupki kukurydziane 1 porcja

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 siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.