



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 17.08	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3) , masło roślinne 10 g, ser edamski bezmleczny 25 g, ogórek 20 g, buraczki gotowane 20 g	Zupa koperkowa z włoszczyzną z ryżem zabelana mlekiem owsianym (1.4,9) 250 ml Makaron fusilli 130 g (1.1) z sosem bolognese z mięsem z szynki pomidorami i włoszczyzną 100 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Śliwka 1 szt.
WTOREK 18.08	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb żytni (1.2) 40 g, masło roślinne 10 g, pasta z pieczonej marchewki i słońca 30 g, pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Żurek z białą kiełbasą i ziemniakami i włoszczyzną (9) 250 ml Roladki drobiowe w jasnym sosie koperkowym na mleku owsianym (1.4) 100 g, ryż 100 g, kalafior gotowany 60 g Kompot wiśniowo – truskawkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
ŚRODA 19.08	Kawa zbożowa na mleku owsianym (1.2,1.3,1.4) 200 ml Chleb witalny (1.1) 40 g, masło roślinne 10 g, indyk gotowany 25 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami (9) i kminkiem 250 ml Pierogi ukraińskie z jogurtem kokosowym 4 szt. (1.1) , surówka z marchewki i jabłka 60 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Kisiel wiśniowy z brzoskwiniami 150 ml Pałka kukurydziana 1 szt.
CZWARTEK 20.08	Herbata jeżynowa 200 ml Owsianka na mleku owsianym z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml (1.4) Chleb graham (1.1, 1.2) 40 g, masło roślinne 10 g, pasta jajeczna 25 g (3) , ogórek 20 g, biała rzodkiew 10 g	Porowa z ziemniakami i włoszczyzną zabelana napojem owsianym (1.4,9) 250 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g, kasza pęczak 100 g (1.3) , kapusta modra zasmażana 60 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt.
PIĄTEK 21.08	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni (1.2) 40 g, masło roślinne 10 g, twarożek kokosowy z jagodami 30 g	Rosół z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki (1.1,9) 250 ml Filet z dorsza panierowany pieczony w piecu 60 g (1.1,4) , ziemniaki 130 g, fasolka szparagowa zielona 60 g Kompot truskawkowy 200 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.