


JADŁOSPIS PODSTAWOWY 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 14.09	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3) , masło 10 g (7) , polędwica z indyka 25 g, ogórek 25 g, sałata lodowa 10 g	Zupa brokułowa z marchewką, pietruszką, selerem i makaronem (1.1,9) zabieleną jogurtem (7) 250 ml Kartacze z mięsem wołowo - wieprzowym 2 szt. podane z jogurtem 40 g (7) , buraczki pieczone w ziołach 60 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 15.09	Kawa zbożowa na mleku (1.2,1.3,7) 200 ml Chleb żytni z dynią (1.2) 40 g, masło 10 g (7) , pasztet drobiowy własnej produkcji 30 g, pomidor 20 g, kiełki brokuła 5 g	Zupa z czerwoną soczewicą ziemniakami i włoszczyzną (9) 250 ml Gyros drobiowy 50 g podany z sosem tzatziki 40 g (7) , ryż 110 g, surówka z kapusty białej i marchewki 60 g Kompot jabłkowo-miętowy 200 ml	Kisiel cytrynowy z cząstkami ananasa 150 ml Biszkopty 1 szt. (1.1,3)
ŚRODA 16.09	Herbata owoce leśne 200 ml Kasza manna na mleku z mussem porzeczkowo-jabłkowym (1.1,7) 150 ml Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7) , pasta jajeczna 25 g (3) , ogórek 20 g, rzodkiewka 10 g	Pomidorowa z włoszczyzną i ryżem z natką pietruszki (9) zabieleną mlekiem (7) 250 ml Kotleciki z szynki pieczone w piecu 60 g (1.1,3) , ziemniaki 130 g, fasolka żółta gotowana na parze 60 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200 ml	Melon 150 g
CZWARTEK 17.09	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7) , ser gouda (7) 25 g, papryka czerwona 30 g, buraczki gotowane 20 g	Jarzynowa z kalaflorem, zieloną fasolką szparagową, marchewką brukselką i ziemniakami zabieleną mlekiem (7,9) 250 ml Makaron świderki 130 g (1.1) z twarogiem (7) polane mussem truskawkowym 80 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 200 g
PIĄTEK 18.09	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni (1.2) 40 g, masło 10 g (7) , twarożek z łososiem 30 g (4,7) , pomidor 25 g, kiełki słonecznika 5 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniaków i włoszczyzną zabieleny jogurtem (1.3,7,9) 250 ml Pancakes z dodatkiem mąki z ciecierzycy 2 szt. (1.1,3,7) polane sosem jabłkowo - jagodowym 40 g Kompot śliwkowy 200 ml	Marchewka w słupkach 60 g Pieczywo kukurydziane 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

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.