

JADŁOSPIS PODSTAWOWY

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



pon. .06.02	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane na mleku (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), ser żółty (7), papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kaszą pęczak (1,9)		1. gluten z jęczmienia 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony sznycel z indyka w panierce (1,3), ziemniaki, surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym (7,9), kompot wieloowocowy z truskawką		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko 9.seler
	PODWIECZOREK:	chałka (1,3,7) z powidłami śliwkowymi		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
wt. .07.02	ŚNIADANIE:	chleb razowy (1) z masłem (7), pasta z fasoli, miks warzyw z pomidorem, naturalne kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	kapuśniak z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron spaghetti ze śmietanowym sosem alla carbonara z szynką i parmezanem (1,3,7), fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-truskawkowy na jogurcie naturalnym (7)		7.mleko
śr. .08.02	ŚNIADANIE:	chleb żytni (1) z masłem (7), jajko od wybieganej kurki (3), pomidor, sałata lodowa, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami (1,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony kotlecik rybny ze szpinakiem (1,3,4), ziemniaczane puree (7), surówka z kiszonej kapusty z marchewką, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	budyń jaglany na mleku (7) z daktylami		7.mleko
czw. .09.02	ŚNIADANIE:	kasza manna na mleku z mussem z jabłek (1,7), chleb jaglany (1) z masłem (7), twaróg (7), ogórek, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny (7,9)		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	gołąbki z ryżem, mięsem drobiowym, sos pomidorowy (1), kalarepa do chrupania, kompot z wiśni		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 7.mleko
	PODWIECZOREK:	gruszka, chrupki kukurydziane		brak
pt. .10.02	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), pieczony paszтет z udek kurczaka (3), ogórek kiszony, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	kremowa zupa cebulowa z serem cheddar (7,9) i grzankami (1)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony falafel z cieciorki (1), kasza kuk-kus (1), dip jogurtowy (7), brokuły z prażonymi pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy z gruszkami		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	owsianka pieczona z bananem i rodzynkami na mleku (1,3,7)		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko



Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak