



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 29.07	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 słonecznika 10 g	Zupa pomidorowa z soczewicą czerwoną, włoszczyzną i ryżem zabieleną napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Leczo z kurczakiem, cukinią, czerwoną fasolką szparagową i pomidorami podane z kaszą pęczak 270 g (1.3) Kompot śliwkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt.
WTOREK 30.07	Herbata malinowa 200 ml Bułka kajzerka 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, serek kokosowy z morelami własnej produkcji 65 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (brokuł, kalafior, brukselka, marchew) posypana natką pietruszki 250 ml (9) Pyzy z mięsem 200 g (1.1,3) , surówka z marchewki i brzoskwiń 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 31.07	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki żytnie (1.2) na napoju owsianym (1.4) z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło roślinne 10 g, schab pieczony 20 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g	Krem z marchewki z grzankami żytnimi (1.2) posypany natką pietruszki zabieleny napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Filet pieczony z kurczaka 60 g, młode ziemniaki 130 g, surówka z pomidorów z czerwoną cebulką 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Kukurydza kolba 1 porcja Wafle ryżowe 2 szt.
CZWARTEK 01.08	Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło roślinne 10 g, paprykarz z makreli własnej produkcji 50 g (4) , ogórek kiszony 30 g, szczypiorek 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabieleny napojem owsianym 250 ml (1.4,9) Makaron (1.1) w sosie brokułowo - serowym 200 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 200g
PIĄTEK 02.08	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na napoju owsianym 200 ml (1.4) Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło roślinne 10 g, jajko „ufo” 25 g (3) , ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Rosół z makaronem literki (1.1) posypany pietruszką 250 ml (9) Naleśniki (1.1,1.4,3) z twarogiem kokosowym polane musem truskawkowym 150 g Kompot wiśniowy 200 ml	Śliwki 1 szt. Paluch kruchy 2 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.