

JADŁOSPIS DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10% energii	OBIAD 30-35% energii	PODMIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 16.09	Herbata z owoców leśnych 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), serek kanapkowy naturalny 25 g (7), ogórek 30 g, kietki słonecznika 10 g	Kisiel cytrynowy 150 g	Krem z marchewki i soczewicy podany z grzankami żytnimi (1.2) i ziarnami słonecznika 250 ml (9) Indyk w delikatnym sosie curry na mleczku kokosowym i jogurcie (7) z cukinią, papryką i pomidorkami koktajlowymi podany z ryżem 200 g, buraczki gotowane 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Paluszek grissini 2 szt. (1.1)
WTOREK 17.09	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), pasztet drobiowy własnej produkcji 25 g (3), pomidor 30 g, sałata 10 g	Śliwki 2 szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pyzy z mięsem 160 g (1.1), jogurt naturalny 50 g (7), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Koktajl bananowo - kakaowy na kefirze 180 ml (7) Przekąska kukurydziana 2 szt.
ŚRODA 18.09	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, ogórek 30 g, mix kietków 10 g	Ciastko ze słonecznikiem własnej produkcji 2 szt. (1.1,3)	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z kurczakiem w sosie jogurtowym 200 g (7), mix warzyw polany oliwą - kalafior, brokuł, marchew 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
CZWARTEK 19.09	Herbata miętowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z pieczoną gruszką i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasta jajeczna 20 g (3), papryka czerwona 30 g, rzodkiewka 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Rosół z makaronem (1.1) posypyany natką pietruszki 250 ml (9) Naleśniki (1.1,3) z twarogiem waniliowym (7) podane z musem truskawkowym 160 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kukurydza ½ kolby
PIĄTEK 20.09	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser capressi 25 g (7), pomidor 20 g, sałata lodowa 5 g	Marchewka do pochrupania 1 porcja	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Miruna (4) pieczona w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, fasolka szparagowa zielona polana oliwą 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kakaowe ciasto z wiśniami własnej produkcji 60 g (1.1,3)

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