



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 04.05	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7), ser żółty ementaler 25 g (7), ogórek kiszony 25 g, buraczki gotowane 20 g Gruszka 70 g	Rosół z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki (1.1,9) 250 ml Knedle z truskawami 4 szt. (1.1) polane sosem jogurtowo – waniliowym 40 g (7) Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 05.05	Herbata porzeczkowa 200 ml Owsianka na mleku z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml (1.4,7) Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3), masło 10 g (7), szynka pieczona 25 g, ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g Jabłko 90 g	Kartoflanka z włoszczyzną posypana koperkiem (9) 250 ml Roladki drobiowe w jasnym sosie koperkowym 100 g (7), ryż 100 g, brokuł gotowany polany oliwą z oliwek 60 g Kompot wiśniowo-truskawkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Pieczywo chrupkie 1 szt. (1.1)
ŚRODA 06.05	Kakao naturalne na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 40 g (1.1), masło 10 g (7), dżem truskawkowy własnej produkcji 30 g Pomarańcza 60 g	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami i kminkiem (9) 250 ml Spaghetti 130 g (1.1) bolognese z mięsem z szynki, pomidorami i włoszczyzną 100 g Kompot truskawkowy 200 ml	Tiramisu na jogurcie naturalnym z brzoskwiniami posypane kakao 150 g (7) Biszkopty 2 szt. (1.1,3)
CZWARTEK 07.05	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7), jajko gotowane 40 g (3), pomidor 20 g, szczypiorek 5 g Truskawki 60 g	Zupa minestrone z cukinią, marchewką, pomidorami, selerem naciowym i makaronem (1.1,9) zabieleną mlekiem (7) 250 ml Pierogi ukraińskie z jogurtem naturalnym 4 szt. (1.1,7), surówka z marchewki i jabłka 60 g Kompot śliwkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z wiśniami własnej produkcji 1 porcja (1.1,3)
PIĄTEK 08.05	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią (1.2) 40 g, masło 10 g (7), ser biały w plastrach 25 g (7), ogórek 25 g, sałata lodowa 10 g Kiwi 60 g	Zupa z fasolą szparagowa, włoszczyzną i ryżem zabieleną jogurtem (7,9) 250 ml Filet z dorsza panierowany pieczony w piecu 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka coleslaw z kapusty białej i marchewki 60 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200 ml	Jabłko 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.