



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 23.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb witalny (1,1) 40 g, masło 10 g (7) , ser salami 25 g (7) , ogórek kiszony 20 g, kiełki mieszane 5 g Jabłko 100 g	Zupa marchewkowa z makaronem (1,1) zabieleną mlekiem (7,9) 250 ml Bogracz z mięsem z szynki z pomidorami w sosie własnym z młodą włoszczyzną 100 g, kasza gryczana 100 g, mix warzyw gotowanych (kalafior, brokuł, marchew) 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Pomarańcza 1/2 szt. Herbatniki pełnoziarniste (1,1,3)
WTOREK 24.03	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki jęczmienne naturalne na mleku 150 ml (1,3,7) Chleb wieloziarnisty 40 g (1,1,1,2,1,3) , masło 10 g (7) , kiełbaska krakowska gotowana (min. 95 % mięsa) 25 g, pomidor 20 g, rzodkiewka 10 g, Melon 80 g	Krem z białych warzyw z grzankami żytnimi (1,2,9) 250 ml Udko z kurczaka pieczone w piecu 50 g, ziemniaki 100 g, gotowana marchewka z groszkiem 60 g Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na kefirze (7) 150 ml
ŚRODA 25.03	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią (1,2) 40 g, masło 10 g (7) , twarożek naturalny 30 g (7) , ogórek 20 g, sałata lodowa 10 g Pomidorki koktajlowe 60 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej i ziemniaków z włoszczyzną zabieleny jogurtem (1,3,7,9) 250 ml Makaron farfalle 130 g (1,1) a'la carbonara z szynką gotowaną w jasnym sosie 100 g (7) , brokuł gotowany 60 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 26.03	Kakao naturalne na mleku 200 ml (7) Chleb żytni (1,2) 40 g, masło 10 g (7) , schab pieczony w ziołach 25 g, papryka czerwona 20 g, kiełki słonecznika 5 g Ananas 70 g	Delikatna grochówka z ziemniakami, włoszczyzną (9) 250 ml Pancakes 2 szt. (1,1,3,7) polane sosem jagodowo - jogurtowym 40 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml	Marchewka w słupkach 60 g Wafle owsiane naturalne 3 szt. (1,4)
PIĄTEK 27.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb graham (1,1, 1,2) 40 g, masło 10 g (7) , ser ziołowy w plastrach 25 g (7) , ogórek 20 g, buraczki gotowane w plastrach 20 g Pomarańcza 80 g	Pomidorowa z ryżem i włoszczyzną (9) zabieleną jogurtem (7) 250 ml Paluszki z mintaja pieczone w piecu 50 g (4) , ziemniaki 130 g, surówka z białej kapusty i marchewki 60 g Kompot śliwkowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z porzeczkami własnej produkcji 1 szt. (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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.