

0-7007070



JADŁOSPIS DLA DZIECI W WIEKU 1-3 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1200 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 21.09	Herbata malinowa 150ml Chleb pszenno - żytni 35g (1), masło 5g (7), ser żółty salami 20g (7), papryka 20g, ogórek 10g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną jogurtem 200ml (7,9) Potrawka z mięsem z szynki z cukinią, kukurydzą i marchewką podana z kaszą bulgur 230g (1) Kompot jabłkowy 150ml	Arbuz 200g
WTOREK 22.09	Kawa zbożowa (1) na mleku 150ml (7) Chleb graham 35g (1), masło 5g (7), pasta z indyka z warzywami 30g, pomidor 20g, koperek 10g	Zupa jarzynowa z ryżem posypana natką pietruszki 200ml (9) Połędwiczkę z kurczaka w delikatnym sosie curry 50g (1), ziemniaki puree 100g, buraczki z jabłkami 50g Kompot porzeczkowy 150ml	Kisiel żurawinowy z malinami 180ml Wafle owsiane z owocami goji 3szt. (1)
ŚRODA 23.09	Herbata owoce leśne 150ml Chleb żytni 35g (1), masło 5g (7), połędwica sopocka 20g (min. 95% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 20g, rzodkiewka 10g	Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem (3) zabieleny jogurtem 200ml (7,9) Knedle ze śliwką polane musem jogurtowo – jagodowym 230g (1,3,7) Kompot jabłkowy 150ml	Babka cytrynowa własnej produkcji 70g (1,3)
CZWARTEK 24.09	DZIEŃ GRECKI ☺ Herbata earl grey z cytryną 150ml Chleb pszenny 35g (1), masło 5g (7), ser typu greckiego (7) przekładany pomidorami 50g, sałata 10g	Horiatiki czyli wiejska grecka zupa z ziemniakami, cukinią, marchewką, porem i pomidorami z dodatkiem oliwy na wywarze warzywnym 200ml Gyros drobiowy 50g, ryż basmati 80g, sos pomidorowo - ziołowy 30g Kompot rabarbarowy 150ml	Jogurt grecki (7) z miodem naturalnym i bananami 150g
PIĄTEK 25.09	Herbata truskawkowa 150ml Płatki żytnie (1) na mleku 150ml (7) Chałka 25g (1), masło 5g (7), dżem porzeczkowy domowej roboty 35g	Zupa ze świeżych pomidorów z makaronem zabieleną jogurtem 250ml (1,7,9) Mintaj w kukurydzianej panierce 50g (1,3,4), ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z młodej kapusty kiszzonej z marchewką 70g Kompot jabłkowo - wiśniowy 150ml	Śliwka 1 szt. Wafle ryżowe 1 szt.

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, 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 siarczan, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.