

## Jadłospis dla dzieci 4-6 lat 05-09.02.2018

## 05.02.2018- poniedziałek

	Pierwsze śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
	Płatki owsiane na mleku z gruszką (100ml) Pieczywo mieszane (2 kromki) z masłem (10g), Polędwica sopocka (2 plastry), Pomidor (2 plastry), Herbata malinowa z miodem (200ml) <b>(mleko, zboża)</b>	Rogal (1/2 szt) z masłem (10 g) i serkiem kanapkowym śmietankowym (20 g) Rzodkiewka (2szt). <b>(Zboża, Mleko)</b>	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z brokułem zabieleną jogurtem (200ml) <b>(mleko, seler)</b>	Klopsiki mielone wieprzowe gotowane (50/60g) w sosie pomidorowym z ziemniakami (70g), Kalafior z wody (30g) Kompot owocowy	Banan (1 szt.)
Dieta	Płatki owsiane na mleku sojowym z gruszką (100ml) Pieczywo tostowe (2 kromki) z margaryną (10 g), Polędwica sopocka (2 plastry), Pomidor (2 plastry), Jasiu- papryka (10g), Herbata malinowa z miodem (200ml) (mleko, zboża)	Pieczywo chrupkie z pastą sojową (20g) Rzodkiewka (2szt) (Zboża)	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym z brokułem, niezabieleną (200ml) <b>(seler)</b>	Klopsiki mielone wieprzowe gotowane (50/60g) w pomidorach, Jasiu- bez pomidorów, z ziemniakami (70g), Kalafior z wody (30g) Kompot owocowy	Banan (1 szt.)

## 06.02.2018- wtorek

	Pierwsze śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
	Zupa mleczna z ryżem(100ml), jabłkiem i cynamonem , Pieczywo mieszane (2 kromki) z masłem (10g) , Filet z piersi kurczaka (2 plastry) ogórek świeży (2 plastry), Herbata z cytryną i miodem (200ml) (Zboża, mleko)	Surowe warzywa pokrojone w cząstki (ogórek świeży, papryka, marchewka)(100g)	Krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej (200ml) <b>(seler)</b>	Pierś z kurczaka z curry (50g) z ryżem (70g), papryka surowa kolorowa (30g) Kompot owocowy	Ciasto drożdżowe (80g) <b>(zboża, jajka)</b>
Dieta	Zupa na mleku sojowym z ryżem(100ml), jabłkiem i cynamonem Pieczywo pszenne tostowe (2 kromka) z margaryna (10g) , Filet z piersi kurczaka (2 plastry) i ogórkiem świeżym (2 plastry), Jasiu- rzodkiewka (2szt), Herbata z miodem (200ml) <b>(zboża)</b>	Surowe warzywa pokrojone w cząstki (ogórek świeży, papryka, marchewka)(100g)	Krupnik na wywarze mięsnym z kaszy jęczmiennej (200ml) <b>(seler)</b>	Pierś z kurczaka z curry (50g) z ryżem (70g), papryka surowa kolorowa (30g) Kompot owocowy	Pomarańcz (1 szt.), Jasiu- gruszka (1szt.)

4-6 lat

07.02.2018 – środa					
	Pierwsze śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
	Płatki jaglane na mleku ze śliwką ( 100 ml), Pieczywo mieszane (2 kromki) z masłem (10g), Ser żółty gouda (2 plastry), rzodkiewka (2 szt), Kakao (200ml) <b>(zboża, mleko)</b>	Jogurt owocowy, (50g) Chrupki kukurydziane (10g)	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym, zabieleną jogurtem (200 ml) <b>(seler, mleko)</b>	Racuchy z jabłkami (2 szt.) (zboża, jajka, mleko), Kompot owocowy	Kisiel z owocami (150g)
Dieta	Płatki jaglane na mleku sojowym ze śliwką (100ml) Pieczywo mieszane (2 kromki) z margaryna (10g), Paszтет drobiowy (30g), rzodkiewka(2 szt), Kakao na mleku sojowym (200ml) <b>(Zboża)</b>	Deser sojowy (0,5 szt.) Chrupki kukurydziane (10g)	Zupa kalafiorowa na wywarze mięsnym, niezabieleną jogurtem (200ml) <b>(seler)</b>	Pierogi z truskawkami, ciasto bez jajek (4 szt.), Kompot owocowy	Kisiel z owocami (150g)
08.02.2018 – czwartek					
	Pierwsze śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek
	Kaszka wielozbożowa na mleku z żurawina (100 ml). Pieczywo mieszane ( 2 kromki) z masłem (10 g), schab pieczony (2 plaster), papryka (10g). Herbata owocowa z miodem (200ml) <b>(Zboża, Mleko)</b>	Koktajl mleczno-owocowy (owoce mieszane) na bazie kefiru (150 ml) <b>(mleko)</b>	Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym zabieleną jogurtem (200ml) <b>(Mleko, seler)</b>	Filet drobiowy panierowany (50g), ziemniaki (70g), buraczki gotowane (30g) Kompot owocowy	Kiwi (1szt), chrupki kukurydziane (10g)
Dieta	Kaszka wielozbożowa na mleku sojowym z żurawina (100 ml). Pieczywo mieszane (2 kromki) z margaryną (10 g), schab pieczony (2 plastry), papryka (10g). Herbata owocowa z miodem (200ml) <b>(Zboża)</b>	Deser z ryżu i mleczka kokosowego z gruszką (100g)	Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsnym niezabieleną jogurtem (200ml) <b>(Seler)</b>	Filet drobiowy duszony (50g), ziemniaki (70g), buraczki gotowane (30g) Kompot owocowy	Kiwi (1szt), chrupki kukurydziane (10g)
09.02.2018 – piątek					
	Pierwsze śniadanie	Drugie śniadanie	Obiad		Podwieczorek

## 4-6 lat

	Płatki pszenne na mleku (100ml) z jabłkiem, Pieczywo mieszane (2 kromki) z masłem (10g), Pasta jajeczna (40g) ze szczypiorkiem, słupki marchewki (10g) Herbata z cytryną i miodem <b>(mleko, masło, zboża, jajka)</b>	Świeże owoce (100g) Herbatniki	Zupa marchewkowa na wywarze mięsnym z kaszą jaglaną z groszkiem, zabilana jogurtem (200ml) <b>(seler, mleko)</b>	Ryba z pieca (50g), Ziemniaki (50g), surówka z kiszanej kapusty (30g), Kompot owocowy <b>(ryba)</b>	Galaretka truskawkowa (100g)
Dieta	Płatki pszenne na mleku sojowym(100ml) z jabłkiem, Pieczywo mieszane (2 kromki) z margaryna (10g), Pasztet drobiowy (30g), słupki marchewki (10g) Herbata z cytryną i miodem, Jasiu- bez cytryny	Świeże owoce (100g) Chrupki kukurydziane (10g)	Zupa marchewkowa na wywarze mięsnym z kaszą jaglaną z groszkiem, niezabilana (200ml) <b>(seler)</b>	Ryba z pieca (50g), Ziemniaki (50g), surówka z kiszanej kapusty (30g), Kompot owocowy <b>(ryba)</b>	Galaretka truskawkowa (100g)

**Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011**

Opracowano przez: dietetyk dr Dorota Łoboda- Anna Wesołowska

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut) 2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) (produkty przygotowane na ich bazie) 6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 7. Mleko i produkty pochodne(produkty przygotowane na ich bazie) 8. Orzechy(produkty przygotowane na ich bazie) 9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie) 12. Dwutlenek siarki 13.Łubin (produkty przygotowane na ich bazie) 14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

*\*Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.*

4-6 lat