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	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 23.11	Herbata rumiankowa 200ml Chleb graham 40g **(1)**, masło 10g **(7)**, ser żółty edamski 30g **(7),** biała rzodkiew 30g, kiełki lucerny 10g	Płatki kukurydziane na mleku 1 porcja **(7)**	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną **(1)** zabielany mlekiem 250ml **(7,9)** Makaron **(1)** z kurczakiem, zielonym groszkiem i papryką z dodatkiem kurkumy 270g Kompot jabłkowy 200ml	Gruszka 1szt.
WTOREK 24.11	Kawa zbożowa **(1)** na mleku 200ml **(7)** Chleb wieloziarnisty 40g **(1)**, masło 10g **(7)**, kiełbaska wieprzowa z sosem pomidorowym 50g (min. 95% mięsa) **(1,6,9,10),** ogórek 30g, szczypiorek 10g	Ciastka owsiane 2szt. **(1,3)**	Zupa brokułowa z ryżem 250ml **(9)** Pierogi ruskie z jogurtem 180g **(1,7)**, surówka z marchewki i rodzynek 70g Kompot porzeczkowy 200ml	Banan 1szt. Wafle ryżowe 2szt.
ŚRODA 25.11	Herbata pokrzywa z pigwą 200ml Bułka kajzerka 40g **(1)**, masło 10g **(7)**, serek kanapkowy z łososiem 40g **(4,7),** papryka czerwona 30g, koperek 10g	Pomarańcza 1szt.	Barszcz biały z ziemniakami zabielany jogurtem 250ml **(7,9)** Indyk duszony w sosie śmietanowo - szpinakowym 70g **(1,7)**, kasza bulgur 100g **(1)**, surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem 70g Kompot rabarbarowy 200ml	Rogalik drożdżowy z powidłami 70g **(1,3,7)**
CZWARTEK 26.11	Herbata owoce leśne 200ml Chleb pszenno - żytni 40g **(1)**, masło 10g **(7)**, polędwica z indyka 30g (min. 95% mięsa)**,** pomidor 30g, sałata lodowa 10g	Kasza manna **(1)** na mleku 1 porcja **(7)**	Zupa pomidorowa z makaronem **(1)** zabielana mlekiem 250ml **(7,9)** Pieczone polędwiczki z kurczaka 70g, ziemniaki puree 130g, surówka selera **(9)**, jabłka i marchewki 70g Kompot rabarbarowy 200ml	Serek **(7)** z truskawkami z pieczywem wieloziarnistym 70g **(1)**
PIĄTEK 27.11	Herbata porzeczkowa 200ml Kasza manna **(1)** na mleku 150ml **(7)** Chleb słonecznikowy 30g **(1)**, masło 10g **(7)**, pasta twarogowo – jajeczna 30g **(3,7)**, rzodkiewka 20g, ogórek 5g	Jabłko 1szt.	Krem z pieczonej dyni posypany pestkami dyni i grzankami żytnimi 250ml **(1)** Naleśniki z musem jabłkowym polane jogurtem 220g **(1,3,7)** Kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml	Kisiel cytrynowy z malinami 180ml Ciastka zbożowe bezcukrowe 3szt. **(1,3)**

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