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 06.06	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, serek kanapkowy z ziołami 25 g **(7),** ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Kiwi 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana mlekiem **(7)** posypana koperkiem 250 ml **(9)** Leczo z kiełbasą z szynki (min. 95% mięsa) **(6,9),** cukinią, pomidorami, papryką i żółtą fasolką szparagową podane z ryżem 270 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kisiel wiśniowy 180 ml Biszkopty 1 szt. **(1,3)**
WTOREK 07.06	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Bułka grahamka 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, twarożek **(7)** z truskawkami 60 g	Wafle ryżowe 1 szt.	Zupa porowo – ziemniaczana posypana natką pietruszki zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Pierogi ruskie **(1,7)** podane z jogurtem 180 g **(7)**, surówka z kapusty pekińskiej z pomidorami i koperkiem 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Paluch drożdżowy z sezamem 1 szt. **(1,11)**
ŚRODA 08.06	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb witalny 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, kiełbaski drobiowe **(6,9)** w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), pomidor 30 g, buraczki gotowane 10 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. **(1)**	Rosół z makaronem **(1)** posypany natką pietruszki 250 ml **(9)** Udko z kurczaka pieczone w sosie własnym 60 g, kopytka 130 g **(1,3)**, surówka z młodej kapusty i marchewki zabielana jogurtem 70 g **(7)** Kompot rabarbarowy 200 ml	Jogurt naturalny **(7)** z owocami leśnymi posypany posiekanymi orzechami 180 ml **(8)** Chałka 1 porcja **(1,3)**
CZWARTEK 09.06	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml **(7)** Chleb żytni z dynią 30 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, polędwica sopocka 20 g (min. 95% mięsa), ogórek 20 g, rzodkiewka 5 g	Morele suszone 3 szt.	Żurek z ziemniakami i jajkiem **(3)** zabielany jogurtem 250 ml **(7,9)** Kawałki indyka duszone w porach i marchewce w dwóch kolorach podane z kaszą bulgur **(1)** i czarnym sezamem 270 g **(11)** Kompot żurawinowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z truskawkami własnej produkcji 60 g **(1,3)**
PIĄTEK 10.06	Herbata truskawkowa 200 ml Rogalik maślany 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** serek homogenizowany **(7)** z brzoskwiniami 55 g	Płatki żytnie **(1)** na mleku 1 porcja **(7)**	Krem z kalafiora posypany pestkami dyni i grzankami żytnimi **(1)** zabielany mlekiem 250 ml **(7,9)** Mintaj **(4)** w kukurydzianej panierce 60 g **(3)**, ziemniaki 130 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Arbuz 100 g Pieczywo kukurydziane 2 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 siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.