



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 05.09	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Płatki żytnie (1) na mleku 1 porcja (7)	Zupa jarzynowa z brokułem, kalafiozem, brukselką, groszkiem i ziemniakami zabieleną mlekiem (7) posypana koperkiem 250 ml (9) Łazanki (1) z kiełbasą z szynki (min. 95% mięsa), kapustą kiszoną i marchewką 270 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo wielozbożowe 1 szt. (1)
WTOREK 06.09	Kawa zbożowa (1) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 30 g (1), masło 10 g (7), polędwica z indyka 20 g (min. 95% mięsa), papryka żółta 20 g, ogórek 5 g	Morele 1 szt.	Letnia zupa minestrone z cukinią, papryką, pomidorami, kapustą włoską i ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Potrawka curry z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką podana z ryżem parabolicznym 200 g, surówka z białej rzodkwi i marchewki 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Arbuz 200 g
ŚRODA 07.09	Herbata żurawinowa 200 ml Owsianka (1) kokosowa z rodzynkami na mleku 150 ml (7) Chleb tygrysi 40 g (1), masło 10 g (7), pasta z kurczaka 25 g, pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Nektarynka 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem (1) posypana koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z indyka w sosie pieczeniowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1), buraczki gotowane 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z wiśniami własnej produkcji 60 g (1,3)
CZWARTEK 08.09	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1), masło 10 g (7), pasta z tuńczyka (4) i jajek 25 g (3), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Śliwki 1 szt.	Barszcz ukraiński z ziemniakami, białą fasolą i kapustą zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Schab pieczony w sosie własnym 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, mizeria z jogurtem 70 g (7) Kompot żurawinowy 200 ml	Budyń waniliowy z borówkami 150 ml (7)
PIĄTEK 09.09	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1), masło 10 g (7), ser mozzarella 30 g (7), pomidor 30 g, koperek 10 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami posypana natką pietruszki 250 ml (9) Pancakes (1,3,7) polane sosem jogurtowo – truskawkowym 150 g (7) Kompot rabarbarowy 200 ml	Brzoskwinia 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 siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.