



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 21.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1) , masło 10 g (7) , serek wiejski 25 g (7) , papryka czerwona 30 g, rzodkiew biała 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem podana z kaszą bulgur 270 g (1) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
WTOREK 22.11	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Bułka grahamka 30 g (1) , masło 10 g (7) , twarożek (7) ze skórką pomarańczową 60 g	Wafle owsiane z czarnuszką 3 szt. (1)	Rosół z makaronem (1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Knedle z truskawkami (3) polane sosem jogurtowo – waniliowym 180 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml	Banan 1 szt. Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)
ŚRODA 23.11	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1) , masło 10 g (7) , pasta z kurczaka z warzywami 25 g, ogórek kiszony 30 g, kiełki 10 g	Jabłko 1 szt.	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1) zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Polędwiczki wieprzowe duszone w sosie pieczeniowym 60 g, ziemniaki 130 g, młoda marchewka gotowana polana oliwą 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Mus jabłkowy z wiśniami 150 ml
CZWARTEK 24.11	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1) , masło 10 g (7) , parówki z kurczaka (6,9) w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Herbatniki 2 szt. (1,3)	Krem z dyni posypany grzankami żytnimi (1) i ziarnami słonecznika zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z indyka ze szpinakiem w sosie wielowarzywnym 60 g, ryż 100 g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, rzodkiewki i kukurydzy 70 g Kompot śliwkowo – jabłkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Pieczywo wielozbożowe 2 szt. (1)
PIĄTEK 25.11	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni 40 g (1) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Płatki owsiane (1) na mleku 1 porcja (7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Mintaj panierowany w kukurydzianej panierce 60 g (3,4) , ziemniaki puree 130 g, kalafior polany oliwą 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Rogalik z powidłami (1,3) 1szt.

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.