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 05.12	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb graham 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser żółty salami 25 g **(7)**, ogórek kiszony 30 g, rzodkiew biała 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Rosół z makaronem **(1)** posypany natką pietruszki 250 ml **(9)** Gołąbki rozbrojone z mięsem z szynki, ryżem i kapustą w sosie pomidorowym ze świeżych pomidorów zabielanym jogurtem 270 g **(7)** Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Paluch kruchy 1 szt. **(1,3)**
WTOREK 06.12	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml **(7)** Bułka kajzerka 30 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, serek homogenizowany **(7)** z brzoskwiniami 55 g	Gruszka 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną **(1)** i ziemniakami zabielany jogurtem 250 ml **(7,9)** Złociste pałki z kurczaka pieczone w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, mix warzyw gotowanych polanych oliwą (kalafior, brokuł, marchew) 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Ciastko wieloziarniste 1szt. **(1,3)**
ŚRODA 07.12	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1,11)**, masło 10 g **(7)**, schab w ziołach 25 g, pomidor 30 g, kiełki 10 g	Herbatniki 2 szt. **(1,3)**	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Makaron **(1)** z twarożkiem **(7)** polany musem truskawkowo – jabłkowym posypany posiekanymi orzechami 270 g **(8)** Kompot żurawinowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 08.12	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Chleb witalny 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 25 g **(7),** ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Mandarynka 1 szt.	Krem z pora posypany grzankami żytnimi **(1)** i pestkami dyni 250 ml **(9)** Klopsiki z indyka w sosie paprykowo - marchewkowym 60 g, ryż 100 g, surówka z białej kapusty z koperkiem 70 g Kompot śliwkowo – jabłkowy 200 ml	Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g **(1,3)**
PIĄTEK 09.12	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** pasta jajeczna 25 g **(3),** papryka żółta 30 g, szczypiorek 10 g	Płatki owsiane **(1)** na mleku 1 porcja **(7)**	Barszcz ukraiński z kapustą, białą fasolą i ziemniakami zabielany jogurtem 250 ml **(7,9)** Miruna **(4)** w sosie greckim z selerem **(9)**, marchewką, pietruszką z pomidorami podana z ziemniakami posypana serem 270 g **(7)** Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Śliwki 1 szt. Pieczywo wielozbożowe 2 szt. **(1)**

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.