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 16.01	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser mozzarella 25 g **(7)**, ogórek 20 g, rzodkiewka 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. **(1,11)**	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml **(9)** Makaron **(1)** w sosie a'la carbonara z indykiem i natką pietruszki 240 g **(7),** blanszowana mini marchewka 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Ciasteczka owsiane 5 szt. **(1)**
WTOREK 17.01	Herbata z dzikiej róży i maliny 200 ml Płatki ryżowe na mleku **(7)** z musem z owoców leśnych 150 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, gotowana wędlina drobiowa 25 g, papryka 10 g, burak 20 g	Jabłka suszone 3 szt.	Krupnik z ziemniakami, kaszą jęczmienną i natką pietruszki 250 ml **(1,9)** Kotlety jajeczno-brokułowe 70 g **(3)** w sosie koperkowym 50 g **(7)**, ziemniaki 130 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot śliwkowo-cynamonowy 200 ml	Koktajl na maślance z ananasem i wiórkami kokosa 150 ml **(7)** Ciastko wieloziarniste 1 szt. **(1)**
ŚRODA 18.01	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, hummus klasyczny 25 g, ogórek kiszony 20 g, kiełki lucerny 5 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Zupa krem z buraka i malin z dodatkiem grzanek pełnoziarnistych 250 ml **(1)** Kofty drobiowe 70 g, puree ziemniaczane 130 g, surówka colesław z białej kapusty 70 g **(3)** Kompot malinowo-jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z jabłkami 60 g **(1,3)**
CZWARTEK 19.01	Herbata papaja-pigwa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, pasta z szynki drobiowej 25 g, rzodkiew biała 10 g, ogórek zielony 20 g	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 150 ml **(1,7)**	Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml **(9)** Gulasz wieprzowy z cukinią, papryką i pomidorami, podawany z ryżem 240 g Kompot wiśniowy 200 ml	Kisiel truskawkowy z brzoskwinią 150 g
PIĄTEK 20.01	Herbata malina-wiśnia 200 ml Chleb witalny 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, pasta z tuńczyka i twarogu 25 g **(4,7)**, pomidor 20 g, sałata 10 g	Kiwi 1 szt.	Zupa z soczewicy i pomidorów 250 ml **(9)** Pierogi ruskie 180 g **(1,3,7)**, z jogurtem 50 g **(7)**, surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka 70 g Kompot gruszkowo-śliwkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Pieczywo chrupkie 1 szt. **(1)**

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Weronika Karbowska

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.