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 27.02	Herbata malinowa 200 ml Chleb graham 40 g **(1),** masło 10 g **(7)** twarożek ze szczypiorkiem 25 g **(7),** burak 20 g, rzodkiewka 10 g	Kiwi 1 szt.	Zupa krem dyni i kukurydzy z dodatkiem prażonego słonecznika 250 ml Makaron spaghetti **(1)** w sosie bolońskim 240 g, mix blanszowanych warzyw (brokuł, kalafior, fasolka) 75 g Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Ciasteczko wieloziarniste 1 szt. **(1)**
WTOREK 28.02	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb z dynią 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, kiełbaska drobiowa 1 szt. z sosem pomidorowym 15 g, ogórek zielony 20 g	Płatki owsiane **(1)** z żurawiną i musem mango 150 g	Zupa koperkowa z makaronem orzo 250 ml **(1,9)** Warzywne ratatuille 110 g z pieczonymi ziemniaczkami 130 g Kompot jabłkowy 200 ml	Bułeczka drożdżowa 1 szt. **(1)**
ŚRODA 01.03	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser Gouda 25 g **(7),** ogórek kiszony 20 g, kiełki 5 g	Gruszka 1 szt.	Domowa grochówka 250 ml **(9)** Pierogi ruskie z okrasą 180 g **(1,7)** Kompot śliwkowy 200 ml	Budyń na naturalnym kakao z dodatkiem wiśni 150 ml **(7)**
CZWARTEK 02.03	Naturalne kakao na mleku 200 ml **(7)** Jogurt naturalny z domową granolą 150 g **(1,7)** Chleb wieloziarnisty 35 g **(1)**, masło 5 g **(7)**, wędlina wieprzowa 20 g, pomidor 20 g, sałata 5g	Smoothie jabłko, banan, pomarańcza 150 g	Zupa krem z zielonych warzyw z grzankami pełnoziarnistymi 250 ml **(1)** Pulpety drobiowe 70 g w sosie koperkowym 50 g **(7)**, kasza kuskus 100 g **(1)**, mini marchewka z sezamem 75 g **(11)** Kompot porzeczkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Wafle owsiane 5 szt. **(1)**
PIĄTEK 03.03	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb z siemieniem lnianym 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, pasta z tuńczyka i jaja 25 g **(3,4)**, papryka 20 g, ogórek 20 g	Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z brukselką i kalafiorem 250 ml **(9)** Makaron **(1)** z sosem truskawkowym i twarogiem **(7)** 240 g Kompot malinowy 200 ml	Paluch drożdżowy z sezamem 1 szt. **(11)**

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.