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 20.03	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1),** masło 10 g **(7)** ser Salami 25 g **(7),** papryka 20 g, kiełki 5 g	Pieczywo chrupkie z dżemem 2 szt. **(1)**	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml **(9)** Potrawka z piersi kurczaka w sosie własnym z brokułem, cukinią i marchewką 110 g, makaron 130 g **(1)** Kompot śliwkowy z cynamonem 200 ml	Pomarańcza 1 szt. + wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. **(1)**
WTOREK 21.03	Herbata porzeczkowa 200 ml Owsianka **(1)** na mleku **(7)** z dodatkiem naturalnego kakao i musem malinowym 150 g Chleb graham 35 g **(1),** masło 5 g **(7)**, wędlina z indyka 20 g, sałata 5 g, pomidor 20 g	Gruszka 1 szt.	Zupa krem marchewkowa z dodatkiem imbiru i pestkami dyni 250 ml Medaliony z indyka 80 g duszone w jasnym sosie 50g, kasza bulgur 100 g **(1)**, fasolka szparagowa 75 g Kompot porzeczkowo-jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z jabłkiem i cynamonem 60 g **(1,3)**
ŚRODA 22.03	Herbata earl gray z cytryną 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, schab pieczony w ziołach 25 g, rzodkiewka 10 g, ogórek kiszony 20 g	Kiwi 1 szt.	Tradycyjny kapuśniak z ziemniakami 250 ml **(9)** Pierogi ruskie 180 g **(1,7)** z jogurtem naturalny 50 g **(7)** Kompot jabłkowo-malinowy 200 ml	Kisiel truskawkowy z owocami 150 g Biszkopt 1 szt. **(1)**
CZWARTEK 23.03	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb z siemieniem lnianym 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, frankfurterki drobiowe 1 szt. z sosem pomidorowym 40 g, ogórek zielony 20 g, kiełki 5 g	Jaglanka z nasionami słonecznika, brzoskwinią i jabłkiem 150 g	Zabielana zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml **(7,9)** Burgery z kalafiora 80 g, puree z ziemniaków 130 g, surówka colesław z czerwonej kapusty 75 g **(3)** Kompot wieloowocowy 200 ml	Koktajl borówkowy na maślance 150 g **(7)** Paluch drożdżowy z sezamem 1 szt. **(1,11)**
PIĄTEK 24.03	Kawa zbożowa na mleku 200 ml **(1,7)** Chleb z siemieniem lnianym 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, frittata z papryką i szpinakiem 50 g **(3)**, pomidor 20 g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml **(9)** Ryba pieczona 70 g w aromatycznym sosie po grecku 50 g **(4,9)**, ryż 100 g Kompot malinowy 200 ml	Panna cotta 150 g musem mango-pomarańcza z goździkami 40 g **(7)**

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.