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 01.05				
WTOREK 02.05	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, twarożek 25 g, ogórek zielony 20 g, szczypiorek 5 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 250 ml **(9)** Makaron **(1)** z czerwonym pesto i mozzarellą 240 g **(7)** Kompot jabłkowo-porzeczkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
ŚRODA 03.05				
CZWARTEK 04.05	Herbata earl gray z cytryną 200 ml Chleb graham 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser Gouda 25 g **(7)**, kiszony ogórek 25 g, kiełki 5 g	Jabłko 1 szt.	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml **(9)** Potrawka drobiowa z młodą marchewką i fasolką szparagową 110 g, kasza bulgur 100 g **(1)** Kompot truskawkowy 200 ml	Serek homogenizowany z brzoskwiniami 150 g **(7)** Biszkopt 1 szt. **(1)**
PIĄTEK 05.05	Herbata miętowa 200 ml Owsianka z musem truskawkowym 150 g **(1,7)** Chleb żytni 35 g **(1)**, masło 5 g **(7),** polędwica sopocka 20 g, pomidor 20 g, sałata 5 g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml **(1,9)** Dorsz w płatkach kukurydzianych 80 g **(4)**, puree ziemniaczane 130 g, surówka z białej kapusty z natką pietruszki 75 g Kompot jabłkowo-gruszkowy 200 ml	Koktajl tropikalny z pomarańczą, mango, bananem i ananasem 150 ml

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.