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 10.04				
WTOREK 11.04	Herbata malinowa 200 ml Chałka 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, dżem 25 g	Morele suszone 3 szt.	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml **(9)** Makaron a'la carbonara z szyneczką wieprzową 230 g **(1,7)** Kompot rabarbar – jabłko 200 ml	Jabłko 1 szt. + paluch kukurydziany 2 szt.
ŚRODA 12.04	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, kiełbaska wieprzowa 25 g**,** ogórek 20 g, kiełki 5 g	Płatki kukurydziane na mleku 150 ml **(7)**	Zupa brokułowa z drobnym makaronem 250 ml **(1,9)** Delikatne chilli con carne z indykiem 110 g, ryż 100 g Kompot malinowy 200 ml	Koktajl bananowy na maślance **(7)** 150 ml + ciasteczko wieloziarniste 1 szt. **(1)**
CZWARTEK 13.04	Herbata z owoców leśnych 200 ml Chleb z siemieniem lnianym 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** pasta jajeczna z koperkiem 25 g **(3)**, papryka 20 g, sałata 5 g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Domowa kartoflanka z kiełbaską i młodą włoszczyzną 250 ml **(9)** Pierogi ruskie 160 g **(1,7)** z jogurtem naturalnym 50 g **(7)** Kompot porzeczkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
PIĄTEK 14.04	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** pasta twarogowa ze szczypiorkiem 25 g **(7)**, pomidor 20 g, ogórek 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniaczkami 250 ml **(9)** Dorsz panierowany w płatkach kukurydzianych 80 g **(4)**, puree ziemniaczane 130 g, surówka z marchewki i jabłka 75 g	Domowy rogalik z dżemem 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.