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 17.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser salami 25 g **(7),** burak 20 g, ogórek 10 g	Jabłko suszone 3 szt.	Rosół z makaronem i młodą włoszczyzną 250 ml **(1,9)** Wiosenne leczo z kiełbaską 110 g i kaszą gryczaną 100 g Kompot truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt. Ciasteczko pełnoziarniste ze słonecznikiem 1 szt. **(1)**
WTOREK 18.04	Herbata porzeczkowo-jabłkowy 200 ml Płatki ryżowe na mleku z rodzynkami i brzoskwinią 150 g **(7)** Chleb graham 35 g **(1),** masło 5 g **(7)**, polędwica z kurczaka 20 g**,** papryka 20 g, rzodkiewka 10 g	Kiwi 1 szt.	Kapuśniak z dodatkiem młodej marchewki i ziemniaków 250 ml **(9)** Bitki z indyka 80 g w jasnym sosie pieczeniowym 50 g, kasza bulgur 100 g **(1)**, surówka wielowarzywna z ogórkiem i kukurydzą 75 g Kompot śliwkowy z cynamonem 200 ml	Paluch drożdżowy z sezamem 1 szt. **(1,11)**
ŚRODA 19.04	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, jajko na twardo 50 g **(3)**, pomidor 20 g, sałata 5 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Delikatna zupa gulaszowa z papryką, pomidorami i ziemniaczkami 250 ml **(9)** Makaron z sosem malinowym i twarogiem 240 g **(1,7)** Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
CZWARTEK 20.04	Herbata z owoców leśnych 200 ml Chleb z siemieniem lnianym 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** gotowane frankfurterki 1 szt. z sosem pomidorowym 15 g, ogórek 20 g, kiełki 5 g	Płatki owsiane na mleku 150 g **(7)**	Zupa z fasolką szparagową i makaronem orzo 250 ml **(1,9)** Kotlet pożarski 80 g **(1)**, puree ziemniaczane 130 g, surówka colesław 75 g **(3)** Kompot malinowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na maślance 150 g **(7)** Biszkopt 1 szt. **(1)**
PIĄTEK 21.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** pasta z twarożku i tuńczyka 25 g **(4,7)**, ogórek kiszony 20 g, szczypiorek 5 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa minestrone z kapustą włoską, cukinią i pomidorami 250 ml **(9)** Kopytka z masełkiem 180 g **(1,7)**, surówka z marchewki i brzoskwini 75 g Kompot tropikalny 200 ml	Pomarańcza 1 szt.

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.