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 20.11	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, ser Gouda 25 g **(7)**, ogórek zielony 20 g, kiełki lucerny 5 g	Kiwi 1 szt.	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 250 ml **(9)** Makaron **(1)** w sosie z czerwonego pesto z dodatkiem sera mozzarella **(7)** 210 g Kompot malinowy 200 ml	Rogalik z dżemem 1 szt. **(1)**
WTOREK 21.11	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, domowa sałatka z szynką, zielonym groszkiem, jajkiem, ogórkiem kiszonym, ziemniakami i szczypiorkiem 80 g **(3)**	Suszone jabłko 3 szt.	Zupa jarzynowa z brukselką, marchewką i makaronem 250 ml **(1,9)** Bitki drobiowe 60 g w sosie własnym 50 ml, ryż basmatti 100 g, surówka z marchewki 70 g Kompot gruszkowy 200 ml	Panna cotta z musem malinowym 150 g **(1,7)**
ŚRODA 22.11	Herbata miętowa 200 g Płatki kukurydziane na mleku 150 ml **(7)** Chleb graham 35 g **(1),** masło 5 g **(7)**, szyneczka z piersi indyka 20 g, pomidor 20 g, kiełki 5 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Krem z dyni z mleczkiem kokosowym i grzankami pełnoziarnistymi **(1)** 250 ml Pieczeń rzymska 60 g w ciemnym sosie pieczeniowym 50 ml, kasza gryczana 100 g, surówka z buraka 70 g Kompot jabłkowy z cynamonem 200 ml	Jabłko 1 szt.
CZWARTEK 23.11	Herbata earl grey z cytryna 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, pasta twarogowa z papryką 3 kolory 25 g **(7)**, rzodkiewka 10 g, ogórek zielony 20 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Zupa z białą fasolą i ziemniakami 250 ml **(9)** Placki ziemniaczane 2 szt. z sosem z groszku i marchewki 100 g Kompot truskawkowy 200 ml	Smoothie pomarańcza, banan, mango 150 ml
PIĄTEK 24.11	Herbata wiśniowa 200 ml Chleb graham 40 g **(1),** masło 10 g **(7),** jajeczne ufo 1 szt. **(3),** pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Serek homogenizowany z truskawkami 80 g **(7)**	Kartoflanka z włoszczyzną 250 ml **(9)** Miruna pieczona w ziołach 60 g **(4)**, puree ziemniaczano – selerowe 130 g **(9)**, surówka z kiszonej kapusty i natki pietruszki 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Mandarynka 2 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk mgr inż. Weronika Karbowska3

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.