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 11.12	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g **(1),** masło 10 g **(7)** szyneczka z piersi indyka 25 g, ogórek zielony 20 g, rzodkiewka 20 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml **(9)** Potrawka z szynką wieprzową, cukinią i papryka 100 g, kasza pęczak 100 g **(1)** Kompot malinowy 200 ml	Bułeczka z twarogiem 1 szt. **(1,7)**
WTOREK 12.12	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, serek wiejski 25 g **(7)**, pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Kiwi 1 szt.	Domowy rosół z włoszczyzną, makaronem nitki i natką pietruszki 250 ml **(1,9)** Indyk po hawajsku z ananasem, pomidorami i kukurydzą 100 g, ryż z kurkumą 100 g, surówka z marchewki 70 g Kompot gruszkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z borówką 1 szt. **(1,3)**
ŚRODA 13.12	Herbata malinowa 200 g Chleb graham 40 g **(1),** masło 10 g **(7)**, kiełbaska drobiowa z kurczaka 1 szt., sos pomidorowy 15 g, ogórek kiszony 20 g, sałata 5 g	Płatki kukurydziane na mleku 150 g **(7)**	Kapuśniaczek z kapusty białej i kiszonej z dodatkiem ziemniaków i włoszczyzny 250 ml **(9)** Makaron **(1)** z kurczakiem w sosie śmietanowo -brokułowym 210 g **(7),** blanszowana fasolka szparagowa 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
CZWARTEK 14.12	Herbata earl grey z cytryna 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser Salami 25 g **(7)**, papryka 20 g, kiełki lucerny 5 g	Banan 1 szt.	Zupa gołąbkowa z pomidorami i mięskiem wieprzowym 250 ml **(9)** Pierogi ruskie 4 szt. **(1,7)**, jogurt naturalny 40 g **(7)** Kompot porzeczkowy 200 ml	Domowa galaretka wiśniowa 150 g
PIĄTEK 15.12	Herbata świąteczna 200 ml Jogurt naturalny z domową granolą z dodatkiem rodzynek i migdałów 150 g **(1,7)**	Wafle owsiane 5 szt. **(1)**	Krem z kalafiora z grzankami 250 ml **(1,9)** Dorsz pieczony w panierce kukurydzianej 60 g **(4)**, puree ziemniaczane 130 g, surówka z buraczków 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Pomarańcza 1 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.