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 12.02	Kawa zbożowa na mleku 200 ml **(1.1,7)** Chleb graham 40 g **(1.1)**, masło 10 g **(7)**, polędwica z indyka gotowanego 25 g, rzodkiew biała 30 g, ogórek 10 g	Ciastko wieloziarniste 2 szt. **(1.1)**	Rosół z makaronem literki **(1.1)** posypany pietruszką 250 ml **(9)** Gołąbki rozbrojone z mięsem z szynki w jasnym sosie pomidorowym 200 **(7)** Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt.
WTOREK 13.02	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb witalny 40 g **(1.1,11)**, masło 10 g **(7)**, twarożek ze szczypiorkiem 25 g **(7)**, pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Paluchy kukurydziane 2 szt.	Krem z pieczonej marchewki i papryki posypany grzankami żytnimi **(1.2)** i pestkami dyni 250 ml Podudzie z kurczaka pieczone w złocistej skórce 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, brokuł gotowany polany oliwą 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na jogurcie **(7)** posypany płatkami migdałowymi 150 ml **(8)**
ŚRODA 14.02	Herbata rooibos 200 ml Chleb żytni 40 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, pasta z szynki 25 g, papryka czerwona 30 g, buraki gotowane 10 g	Gruszka 1 szt.	Zupa jarzynowa z brukselką i kaszą manną **(1.1)** zabielana jogurtem 250 ml **(7,9)** Kotlety z indyka z dodatkiem sera 60 g **(7)**, ryż z kurkumą 100 g, tzatziki z jogurtem 70 g **(7)** Kompot truskawkowo – jabłkowy 200 ml	Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g **(1.1,3)**
CZWARTEK 15.02	Herbata truskawkowa 200 ml Owsianka **(1.1)** na mleku **(7)** z pieczoną gruszką i cynamonem 150 ml Chleb wieloziarnisty 30 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, ser biały w plastrach 20 g **(7)**, pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabielana jogurtem 250 ml **(7,9)** Makaron **(1.1)** z kurczakiem w sosie koperkowo- kokosowym z brokułem, marchewką i kalafiorem 200 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Smoothie jabłkowo – gruszkowe z imbirem 180 ml Paluchy kruche 1 szt. **(1.1)**
PIĄTEK 16.02	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb graham 40 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, pasta z tuńczyka i jajek 25 g **(3,4)**, ogórek 30 g, sałata 10 g	Marchewka do pochrupania 80 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem 250 ml **(9)** Naleśniki **(1.1,3,7)** z serkiem homogenizowanym **(7)** polane musem malinowym 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt. . Wafle owsiane z czarnuszką 5szt. **(1.4)**

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik

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, 1.1 pszenica, 1.2 żyto, 1.3 jęczmień, 1.4 owies, 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.