

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	PODMIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 01.04				
WTOREK 02.04	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1), masło 10 g (7), ser żółty cheddar 25 g (7), buraczki gotowane 30 g, kietki lucerny 10 g	Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. (1.4)	Zupa marchewkowa z makaronem (1.1) zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Ryż na mleku (7) z jabłkami i cynamonem posypyany prażonymi płatkami migdałowymi 270 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt. Płatki kukurydziane 1 szt.
ŚRODA 03.04	Herbata malinowa 200 ml Płatki jęczmienne (1.3) na mleku (7) z żurawiną 150 ml Chleb graham 30 g (1.1), masło 10 g (7), pasta z szynki i włośzczyzny 20 g, ogórek kiszony 20 g, szczypiorek 5 g	Kisiel truskawkowy 150 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z kurczaka i kukuruzki (3) w sosie pomidorowo - bazyliowym 60 g, kasza gryczana 100 g, mini marchewka na parze polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Ciastko wielozłaziste 1 szt. (1,1,3)
CZWARTEK 04.04	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wielozłazisty 40 g (1,1,11), masło 10 g (7), indyk gotowany 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa minestrone z kapustą włoską, cukinią, brokułami i ziemniakami posypana natką pietruszki 250 ml (9) Knedle z mięsem (1,1,3) polane jogurtem 180 g (7), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Koktajl truskawkowo - jagodowy na kefirze (7) z siemieniem lnianym 180 ml
PIĄTEK 05.04	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1,2), masło 10 g (7), caprese z serem mozzarella (7), pomidorami z kietkami lucerny 60 g	Marchew do pochrupania 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem 250 ml (9) Dorsz pieczony 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka z kiszanej kapusty, marchewki i papryki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Przekąska kukurydziana 2 szt.

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.