

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 08.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), ziółowy twarożek 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Wafle owsiane 5 szt. (1.4)	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Gulasz z szynki z marchewką w sosie własnym 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1.3), surówka z buraczków i jabłka 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Rogalik drożdżowy z powidłami śliwkowymi własnej produkcji 60 g (1.1,3)
WTOREK 09.04	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), polędwica wieprzowa z pieca 25 g, papryka czerwona 30 g, kietki lucerny 10 g	Jabłko 1 szt.	Krem brokułowy podany z grzankami żytnimi (1.2) i pestkami dyni 250 ml (9) Delikatne kotleciki z polędwiczki drobiowej w kukurydzianej panierce 60 g (3), puree z ziemniaków i batatów 130 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z granolą własnej produkcji (1.4) z orzechami (8) i truskawkami 180 ml
ŚRODA 10.04	Herbata truskawkowa 200 ml Jaglanka na mleku (7) z jabłkami i cynamonem 150 ml Chleb graham 30 g (1.1), masło 10 g (7), jajko gotowane 20 g (3), pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami posypana koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pulpeciki z szynki nadziewane serem mozzarella (7) w sosie własnym 60 g, ryż 100 g, surówka z ogórka kiszzonego, fasoli czerwonej, kukurydzy, groszku i marchewki 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. (1.4)
CZWARTEK 11.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), pasta tososiowo – twarogowa 50 g (4,7), ogórek 30 g, rzodkiewka czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (1.1, 7)	Grochówka z ziemniakami, włoszczyzną posypana pietruszką 250 ml (9) Paluszki rybne 2 szt. (4), ziemniaki 130 g, tzatziki ze świeżym ogórkiem i jogurtem naturalnym 70 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml	Zielony koktajl z jabłkiem, pomarańczą i szpinakiem 180 ml Chrupki kukurydziane 1 porcja
PIĄTEK 29.03	Herbata jabłkowo – cynamonowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), serek wiejski (7), burak w plastrach 30 g, kietki słonecznika 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Naleśniki z twarożkiem z dodatkiem wanilii (1,3,7) 150g Kompot wiśniowy 200 ml	Mus jabłkowo – malinowy 180 ml Pałuch kukurydziany 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.