

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 15.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1,2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), ogórek kiszony 30 g, rzodkiewka 10 g	Wafle z jagodami goji 5 szt. (1,4)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1,1) z kawałkami kurczaka na mleczku kokosowym z duszoną dynią w curry 200 g, kalafior polany oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Paluszek grissini 2 szt. (1,1)
WTOREK 16.04	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1,1), masło 10 g (7), parówki z szynki w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa) (9,10), pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Pieczywo żytnie 2 szt. (1,2)	Zupa porowa z ziemniakami zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Kluski leniwe (1,1,3,7) polane musem truskawkowym 180 g (7), surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
ŚRODA 17.04	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1,1), masło 10 g (7), polędwica z kurczaka gotowanego 25 g, ogórek 30 g, szczypiorek 10 g	Płatki kukurydziane 2 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem literki (1,1) i natką pietruszki 250 ml (9) Polędwiczki z indyka pieczone w sosie własnym 60 g (7), kasza bulgur 100 g (1,1), surówka colesław z kapusty i marchewki 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Deser raffaello na jogurcie naturalnym (7) z wiórkami kokosowymi, biszkoptami (1,1,3) i kawałkami brzoskwiń 180 ml
CZWARTEK 18.04	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Rogal 30 g (1,1,11), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z malinami 50 g	Marchewka do pochrupania 80 g	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem 250 ml (9) Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym 60 g, kasza gryczana 100 g, żółta i zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 19.04	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1,2,11), masło 10 g (7), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 25 g (3), papryka czerwona 30 g, rzodkiew biała 10 g	Płatki jaglane na mleku owsianym 150 ml (1,4)	Krupnik z kaszą jęczmienną (1,3) i ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Paluszki z mintaja 60 g (3,4), ziemniaki 130 g, surówka kapusty pekińskiej, rzodkiewki, papryki i kukurydzy z oliwą z oliwek 70 g Kompot jabtkowy 200 ml	Kisiel malinowy z ananasm 180 ml Pieczywo kukurydziane 1 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.