

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 22.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1,1), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Galaretki wiśniowa 150 ml	Zupa koperkowa z ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Łazanki (1,1) z wieprzowiną, marchewką i kapustą kiszoną 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Butka drożdżowa z twarogiem własnej produkcji 60 g (1,1,3,7)
WTOREK 23.04	Kawa zbożowa (1,2,1,3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1,1,1), masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, pomidor 30 g, sałata 10 g	Andrut kukurydziany 4 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pierś z kurczaka pieczona w ziołach prowansalskich 60 g, puree z ziemniaków i marchewki 130 g, brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt.
ŚRODA 24.04	Herbata truskawkowa 200 ml Kasza manna (1,1) na mleku (7) z musem z owoców leśnych 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1,2), masło 10 g (7), pasztet z szynki własnej produkcji 20 g (3), papryka czerwona 20 g, mix kiełków 5 g	Bulka maślana 1 szt. (1)	Krem z białych warzyw posypany grzankami żytnimi (1,2) i prażonymi ziarnami słonecznika 250 ml (9) Spaghetti (1,1) bolognese z mięsem wołowym i włoszczyzną 200 g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 70 g Kompot truskawkowo - wiśniowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Chrupki kukurydziane 1 porcja
CZWARTEK 25.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1,1,1), masło 10 g (7), pasta z tuńczyka, jajek, twarogu, ogórka i czerwonej cebulki 50 g (3,4,7), buraczki w plasterkach 30 g, szczypiorek 10 g	Banan 1szt.	Rosół z makaronem (1,1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Gulasz z indyka w pomidorach 60 g, kasza jęczmienna (1,3) z marchewką i groszkiem 100 g, mizeria z jogurtem 70 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (7)
PIĄTEK 26.04	Herbata jabłkowo - cynamonowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1,2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Jabłko 1 szt.	Delikatna zupa curry z makaronem (1,1), kietkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym 250 ml (9) Placki ziemniaczane pieczone w piecu (1,1,3) polane sosem jogurtowym 150 g (7), surówka z buraczków 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z wiśniami 1 porcja (1,3)

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.