

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 29.04	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), szynka pieczona 25 g, ogórek kiszony 30 g, rzodkiew biała 10 g	Ciastko ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa koperkowa z ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z sosem pomidorowo – bazyliowym posypany serem żółtym 270 g (7) Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Przekąska kukurydziana 2 szt.
WTOREK 30.04	Herbata z owoców leśnych 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1), masło 10 g (7), kiełbasa krakowska 25 g, pomidor 30 g, sałata 10 g	Przekąska ryżowa 2 szt.	Wosenny wywar z włośzczyzny z makaronem nitki (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Ryż na mleku (7) z jabłkiem pieczonym i cynamonem posypany posiekаныmi orzechami 270 g (8) Kompot wiśniowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
ŚRODA 01.05				
CZWARTEK 02.05				
PIĄTEK 03.05				

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.

