

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 06.05	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), ser gouda 20 g (7), ogórek kiszony 30 g, rzodkiew biała 10 g	Ciastko ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Makaron farfalle (1.1) z filetem z kurczaka, marchewką i cukinią w sosie curry 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
WTOREK 07.05	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), wiosenny twarożek z rzodkiewką i ogórkiem 35 g (7), pomidor 30 g	Przekąska ryżowa 2 szt.	Żurek z jajkiem (3) i ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Pierogi ruskie (1.1,7) 140 g, jogurt naturalny 40 g (7), surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Arbuz 150 g Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,3,11)
ŚRODA 08.05	Herbata truskawkowa 200 ml Owsianka (1.4) na mleku 150 ml (7) Chátka 30 g (1.2), masło 10 g (7), powidła śliwkowe własnej produkcji 50 g	Wafle z jagodami goji 5 szt. (1.1)	Zupa kalafiorowa z makaronem literki (1.1) posypana natką pietruszki 250 ml (9) Schab duszony w sosie pieczeniowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1), żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Koktajl truskawkowo – bananowy na maśle 180 ml (7)
CZWARTEK 09.05	Herbata jabłkowo – cynamonowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), paprykarz własnej produkcji z dorszem 50 g (4), papryka czerwona 30 g, szczypiorek 10 g	Banan 1 szt.	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z indyka w jasnym sosie koperkowym 60 g (7), ryż z kurkumą 100 g, buraczki pieczone w ziołach prowansalskich 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 10.05	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), jajko gotowane 25 g (3), ogórek 30 g, sałata 10 g	Paluch kukurydziany 2 szt.	Krem z zielonego groszku na mleczku kokosowym posypany grzankami żytnimi (1.2) i ziarnami słonecznika 250 ml (9) Pampuchy na parze (1.1,3,7) z musem twarożkowo – jagodowym 150 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 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.