

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 13.05	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, kietki lucerny 10 g	Andrut pszenno - kukurydziany 2 szt. (1,1)	Rosół z makaronem (1,1) posypyany natką pietruszki 250 ml (9) Gotówki rozbrojone z mięsem z szynki w jasnym sosie pomidorowym z młoda kapustą 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
WTOREK 14.05	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1,2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), pomidor 30 g, sałata 10 g	Przekąska ryżowa 2 szt.	Botwinka z ziemniakami posypana koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Gulasz wołowo - wieprzowy w sosie własnym 60 g, kasza gryczana 100 g, mix warzyw na parze polanych oliwą - brokuł, kalafior, marchewka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Wiosenne smoothie jabłkowo - truskawkowe z dodatkiem rabarbaru posypane płatkami migdałowymi 200 ml (8)
ŚRODA 15.05	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb witalny 30 g (1,1,11), masło 10 g (7), schab w ziołach 20 g, papryka czerwona 20 g, buraki gotowane 5 g	Jabłko 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce 60 g, pieczone ziemniaki w ziołach 130 g, mizeria z jogurtem (7) i szczypiorkiem 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Deser chia na mleku (7) z wiórkami kokosowymi i truskawkami 180 ml
CZWARTEK 16.05	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1,2), masło 10 g (7), serek kanapkowy z ziołami 25 g (7), pomidor 30 g, mix kietków 10 g	Paluch drożdżowy 1 szt. (1,1)	Krupnik z kaszą jęczmienną (1,3) i ziemniakami 250 ml (9) Knedle z morelami (1,1,3) polane sosem jogurtowo - waniliowym 220 g (7) Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 17.05	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1,1,1,2,1,3,11), masło 5 g (7), pasta jajeczna 25 g (3), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Marchewka do pochrupania 80 g	Krem z młodej marchewki zabieleny jogurtem (7) z grzankami żytnimi 250 ml (1,2,9) Dorsz pieczony 60 g (4), ziemniaki 130 g, młoda kapusta duszona z koperkiem 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z jagodami własnej produkcji 60 g (1,1,3)

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.