

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 20.05	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb graham 40 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), ser żółty salami 25 g (7), ogórek kiszony 30 g, rzodkiew biała 10 g	Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1,4)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,1) zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Indyk z cukinią, brokułami i zieloną fasolką podany z ryżem i kurkumą 200 g, buraczki z jabłkami 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt.
WTOREK 21.05	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), pasta z kurczaka i młodej marchewki 25 g, pomidor 30 g, ogórek 10 g	Kisiel wiśniowy 150 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami i natką pietruszki zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1,1) z twarogiem (7) i malinami posypany wiórkami kokosowymi 270 g Kompot truskawkowy 200 ml	Arbuz 200 g Paluszek grissini 2 szt. (1,1)
ŚRODA 22.05	Kawa zbożowa (1,2,1,3) na mleku 200 ml (7) Bułka grahamka 40 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z mango 60 g	Jabłko 1 szt.	Zupa fasolkowa z ziemniakami i młoda włoszczyzną posypana natką pietruszki 250 ml (9) Płatki z kurczaka pieczone w ziołach prowansalskich 60 g, ziemniaki 130 g, kalafior polany oliwą 70 g Kompot truskawkowo - wiśniowy 200 ml	Ciasto drożdżowe z borówkami własnej produkcji 60 g (1,1,3)
CZWARTEK 23.05	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1,1,1,1), masło 10 g (7), polędwica z indyka gotowanego 25 g, papryka czerwona 30 g, szczypiorek 10 g	Bułka „maślana” (1,1)	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Pulpeciki z szynki w sosie własnym 60 g (3), kasza jęczmienna 100 g (1,3), marchewka gotowana na parze 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na kefirze (7) posypany posiekanymi orzechami 180 ml (8)
PIĄTEK 24.05	Herbata z dzikiej róży 200 ml Płatki ryżowe na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1,2), masło 10 g (7), ser twaróg plaster 20 g (7), pomidor 20 g, kiełki lucerny 5 g	Ciastko ze słonecznikiem 1 szt. (1,1)	Zupa jarzynowa z kalafiozem i brokułem z makaronem 250 ml (1,1,9) Pancakes (1,3,7) polane musem z owoców leśnych 150 g Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Chrupki kukurydziane 1 porcja

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.