

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 27.05	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), twarożek 30 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Galaretka 150 ml	Zupa marchewkowo – koperkowa z makaronem literki (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Leczo z kurczakiem, cukinią, papryką, żółtą fasolką szparagową i pomidorami podane z kaszą pęczak 270 g (1.3) Kompot śliwkowy 200 ml	Arbuz 200 g Wafle ryżowe 1 szt.
WTOREK 28.05	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), schab pieczony 25 g, ogórek kiszony 30 g, rzodkiew biała 10 g	Bułka drożdżowa z jabłkiem 1 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Zrazy wołowo – wieprzowe w sosie własnym 60 g, kluski śląskie 130 g (3), surówka z buraków z jabłkami 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Deser raffaello na jogurcie naturalnym (7) z wiórkami kokosowymi, biszkoptami (1.1,3) i truskawkami 180 ml
ŚRODA 29.05	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb witalny 30 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser żółty gouda 20 g (7), ogórek 20 g, papryka czerwona 5 g	Mandarynka 1 szt.	Kapuśniak z młodej i kiszonej kapusty z ziemniakami i kminkiem 250 ml (9) Makaron (1.1) ala carbonara w delikatnym sosie jogurtowo – śmietanowym (7) z szynką 200 g, brokuł gotowany 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Rogalik drożdżowy z powidłami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
CZWARTEK 30.05				
PIĄTEK 31.05	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), ser capresi 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Ciastko wieloziarniste 2 szt. (1.1)	Krem z groszku zabelany jogurtem (7) z grzankami żytnimi (1.2) posypany ziarnami słonecznika 250 ml (9) Miruna w sezamie (4,11) pieczona w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, surówka z kiszonej kapusty i natki pietruszki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Brzoskwinia 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.