

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 03.06	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb graham 40 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), ogórek 30 g, kietki lucerny 10 g	Przekąska kukurydziana 2 szt.	Rosół z makaronem (1,1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Podudzie z kurczaka duszone w sosie słodko - kwaśnym z dodatkiem jogurtu 60 g (7), ryż na sypko 100 g, surówka z buraczków 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 04.06	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1,2), masło 10 g (7), caprese z serem mozzarella (7) i pomidorami na sałacie 65 g	Kasza manna 150ml (1,1,7)	Delikatna zupa meksykańska z mięsem z indyka, pomidorami, kukurydzą i fasolą z makaronem 250 ml (1,1,9) Kluski leniwe (1,1,3,7) polane musem truskawkowym 180 g (7), surówka z marchewki i ananasa 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt. Andruty kukurydziano - pszenne 2 szt. (1,1)
ŚRODA 05.06	Kawa zbożowa (1,2,1,3) na mleku 200 ml (7) Butka kajzerka 40 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), nutella z bananem, kakao i daktylami 60 g	Jabłko 1 szt.	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Spaghetti (1,1) z mięsem z szynki w sosie pomidorowo - cukiniowo - marchewkowym 270 g Kompot truskawkowo - wiśniowy 200 ml	Ciasto czekoladowe z wiśniami własnej produkcji 60 g (1,1,3)
CZWARTEK 06.06	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1,1,11), masło 10 g (7), pasta z tuńczyka, jajek, twarogu i czerwonej cebulki 50 g (3,4,7), papryka czerwona 30 g, sałata 10 g	Pieczewo chrupkie 2 szt. (1,2)	Krem z pomidorów i czerwonej soczewicy z prażonymi pestkami słonecznika 250 ml (9) Pulpeciki z indyka z serem (7) w sosie marchewkowym 60 g (7), kasza bulgur 100 g (1,1), fasolka szparagowa żółta gotowana 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Smoothie z owoców leśnych 180 ml
PIĄTEK 07.06	Herbata z dzikiej róży 200 ml Jagłanka na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1,2), masło 10 g (7), jajko gotowane 25 g (3), pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa minestrone z kapustą włoską, cukinią, brokułami i ziemniakami posypana natką pietruszki 250 ml (9) Pancakes jogurtowe (1,1,3,7) polane sosem z czerwonej porzeczki na jogurcie 150 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Gruszka 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.