

# JADŁOSPIS DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ



| DZIEŃ                 | ŚNIADANIE<br>20-25% energii                                                                                                                                                                                                        | II ŚNIADANIE<br>10% energii             | OBIAD<br>30-35% energii                                                                                                                                                                                                                                                                 | PODMIECZOREK<br>15% energii                                              |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK<br>10.06 | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), kurczak w ziołach 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g                                                                                     | Jabłko 1 szt.                           | Zupa jarzynowa z brokulem, kalafiozem, zieloną fasolką szparagową i ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9)<br><br>Stroganow wołowo – wieprzowy z pomidorami, papryką i cukinią podany z kaszą jęczmienną 200 g (1.3), młoda marchewka gotowana na parze 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml | Śliwka 1 szt.<br>Paluszek grissini 2 szt. (1.1)                          |
| WTOREK<br>11.06       | Herbata malinowa 200 ml<br>Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem malinowo – jabłkowym 150 ml<br><br>Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasztet z szynki z marchewką własnej produkcji 20 g, pomidor 20 g, sałata 5 g | Paluch drożdżowy 1 szt. (1.1)           | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana jogurtem 250 ml (7,9)<br><br>Delikatne kotleciki mielone z kurczaka pieczone w piecu 60 g (3), młode ziemniaki 130 g, marchewka z groszkiem 70 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml                                                                     | Banan 1 szt.                                                             |
| ŚRODA<br>12.06        | Herbata owoce leśne 200 ml<br><br>Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, papryka czerwona 10 g                                                                                          | Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4) | Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabelany mlekiem 250 ml (7,9)<br><br>Ryż na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem posypyany płatkami migdałowymi 270 g (8)<br><br>Kompot porzeczkowy 200 ml                                                                         | Arbuz 150 g                                                              |
| CZWARTEK<br>13.06     | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), serek kanapkowy 25 g (7), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g                                                                                                 | Pomarańcza 1 szt.                       | Zupa porowa z ziemniakami zabelana jogurtem 250 ml (7,9)<br><br>Pyzy z mięsem (1.1,3) polane jogurtem 180 g (7), buraczki gotowane 70 g<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                                                                                                   | Butka drożdżowa (1.1,3) z twarogiem 60 g (7)                             |
| PIĄTEK<br>14.06       | Herbata truskawkowa 200 ml<br><br>Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty tyłżycki 25 g (7), ogórek małosolny 30 g, młode buraki gotowane 10 g                                                                           | Wafle ryżowe 2 szt.                     | Zupa z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka) z ziemniakami posypana natką pietruszki 250 ml (9)<br><br>Paluszki z mintaja 60 g (3,4), ziemniaki 130 g, surówka z młodej kapusty ze szczypiorkiem i sosem pesto 70 g<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                | Jogurt naturalny (7) z granolą własnej produkcji (1.4) i jagodami 180 ml |

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.