

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 17.06	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), polędwica sopocka 25 g, ogórek 30 g, kielki słonecznika 10 g	Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7)	Zupa kalafiorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z twarogiem (7) i truskawkami posypyany wiórkami kokosowymi 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Morele 2 szt.
WTOREK 18.06	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki ryżowe na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasta z młodej marchewki i słonecznika 20 g, papryka czerwona 20 g, sałata lodowa 5 g	Brzoskwinia 1 szt.	Kapuśniak z młodej marchewki i pomidorów z ziemniakami i koperkiem 250 ml (9) Bitki z szynki w sosie pieczeniowym 60 g, kasza gryczana 100 g, zielona fasolka gotowana 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Ciasto drożdżowe z wiśniami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
ŚRODA 19.06	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka „maślana” 40 g (1.1), masło 10 g (7), serek homogenizowany z malinami 60 g (7)	Arbuza 200 g.	Delikatna zupa curry z makaronem (1.1), kielkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym 250 ml (9) Pieczony filet z kurczaka w ziołach 70 g, ziemniaki puree 100g, surówka z marchewki z brzoskwiniami 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,3,11)
CZWARTEK 20.06	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), pomidor 30 g, rzodkiew biała 10 g	Paluchy kukurydziane 2 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (9) Złociste patki z kurczaka 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, mizeria z jogurtem 70 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml	Koktajl z owoców leśnych na kefirze (7) posypyany posiekanymi orzechami 180 ml (8)
PIĄTEK 21.06	Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), pasta z makreli w pomidorach i twarogu 50 g (4,7), ogórek małosolny 30 g, kielki lucerny 10 g	Śliwka 1 szt.	Krem z młodej marchewki i batatów posypyany grzankami żytnimi (1.2) i pestkami dyni 250 ml (9) Naleśniki (1.1,1.4,3) z dżemem truskawkowym własnej produkcji 150 g Kompot wiśniowy 200 ml	Melon 150 g Wafle ryżowe 2 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.