

# 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>02.09 | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), ser żółty szwajcarski 25 g (7), rzodkiewka 30 g, ogórek 10 g                                                   | Wafle z czarnuszką 5 szt. (1.1)              | Rosół z makaronem literki (1.1) posypyany natką pietruszki 250 ml (9)<br><br>Pierś z kurczaka pieczona w jasnym sosie własnym 60 g (7), ryż 100 g, buraczki z jabłkami 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                                 | Gruszka 1 szt.<br>Pieczywo chrupkie 2 szt. (1.2)                                    |
| WTOREK<br>03.09       | Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7)<br><br>Bułka grahamka 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser ricotta z jagodami i borówkami 65 g (7)                                                              | Jabłko 1 szt.                                | Zupa soczewicy i pomidorów posypana natką pietruszki 250 ml (9)<br><br>Pulpety z szynki w sosie pomidorowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1), kalafior na parze polany oliwą 70 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml                             | Koktajl truskawkowo – bananowy na maśle 180 ml (7)<br>Przekąska kukurydziana 2 szt. |
| ŚRODA<br>04.09        | Herbata owoce leśne 200 ml<br><br>Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), pasta z szynki z włoszczyzną 25 g, ogórek 30 g, mix kielków 10 g                                                          | Pałki kukurydziane 2 szt                     | Kapuśniak z kiszonej i młodej kapusty z ziemniakami i kminkiem 250 ml (9)<br><br>Kluski leniwe (1.1,7) polane sosem malinowo – jogurtowo – waniliowym 230 g (7)<br><br>Kompot porzeczkowy 200 ml                                          | Banan 1 szt.<br>Wafle ryżowe 2 szt.                                                 |
| CZWARTEK<br>05.09     | Herbata miętowa 200 ml<br>Owsianka (1.4) na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml<br><br>Chleb graham 30 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), schab pieczony 20 g, papryka czerwona 20 g, ogórek 5 g | Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,11) | Barszcz biały z ziemniakami i jajkiem (3) zabieleny jogurtem 250 ml (7,9)<br><br>Potrawka z indyka z marchewką, groszkiem, fasolą czerwoną, kukurydzą i pomidorami podana z makaronem świderki 270 g (1.1)<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml  | Melon 200 g                                                                         |
| PIĄTEK<br>06.09       | Herbata malinowa 200 ml<br><br>Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), jajko „ufo” 25 g (3), pomidor 30 g, sałata 10 g                                                                                   | Śliwki 3 szt.                                | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9)<br><br>Dorsz w płatkach kukurydzianych (4) pieczony w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z białej kapusty, marchewki i jabłka 70 g<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml | Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g (1.1,3)                                   |

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.