

# 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                            |
|------------------------------|--|---|---|--|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>12.08 | Herbata rumiankowa 200 ml<br><br>Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), indyk gotowany 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g   | Arbuz 150g                                | Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9)<br><br>Gulasz z szynki z młodą włośzczyzną 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1), marchewka młoda gotowana polana oliwą 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                           | Gruszka 1 szt.<br>Wafle owsiane naturalne 4 szt. (1.4) |
| <b>WTOREK</b><br>13.08       | Kawa zbożowa na mleku 200 ml (1.17,)<br><br>Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), pasztecik wieprzowy z włośzczyzną własnej produkcji 25 g (3), ogórek kiszony 30 g, rzodkiewka 10 g | Ciastko francuskie cynamonem 1 szt. (1.1) | Zupa soczewicy i pomidorów z ziemniakami posypana natką pietruszki 250 ml (9)<br><br>Makaron (1.1) z twarogiem (7) i truskawkami 270 g<br><br>Kompot truskawkowy 200 ml   | Arbuz 200 g<br>Wafle owsiane 1 porcja (1.4)            |
| <b>ŚRODA</b><br>14.08        | Herbata owoce leśne 200 ml<br>Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7)<br><br>Bułka kajzerka 30 g (1.2), masło 10 g (7), serek (7) z musem malinowo - jabłkowym własnej produkcji 50 g  | Przekąska kukurydziana 2 szt.             | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9)<br><br>Podudzia z kurczaka pieczone w tymianku 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z młodej kapusty i marchewki 70 g<br><br>Kompot truskawkowo - wiśniowy 200 ml | Nektarynka 1 szt.                                      |
| <b>CZWARTEK</b><br>08.08     |  |   |   |  |
| <b>PIĄTEK</b><br>09.08       | Herbata malinowa 200 ml<br><br>Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), ogórek 30 g, kietki lucerny 10 g   | Biszkopt 2 szt. (1.1, 3)                  | Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) posypana koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9)<br><br>Pancakes (1.1,3,7) polane sosem jagodowym 150 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml  | Jabłko 1 szt.<br>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.