

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 19.08	Herbata miętowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), ser twaróg plaster 25 g (7), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Ciastko ze słonecznikiem i orzechami (1.1, 8)	Rosół z makaronem (1.1) i młodą włoszczyzną posypany natką pietruszki 250 ml (9) Pierś z kurczaka duszona w sosie słodko – kwaśnym 70g, ryż na sypko 100 g, surówka z buraczków i mandarynek 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 20.08	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser żółty mimolette 25 g (7), pomidor 30 g, sałata 10 g	Jabłko 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną (1.3) i ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Polędwiczki wieprzowe duszone w sosie pieczeniowym 60 g, kasza pęczak 100 g (1.1), surówka z pomidorów i papryki w sosie ziołowym 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Brzoskwinia paraguay 1 szt. Ciastko ze słonecznikiem własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)
ŚRODA 21.08	Herbata owoce leśne 200 ml Butka kajzerka 40 g (1.1), masło 10 g (7), pasta jajeczna 25 g (3), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Wafle owsiane z jagodami goi 5 szt. (1.4)	Delikatna zupa curry z ryżem, kielkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym 250 ml (9) Kotleciki mielone z szynki pieczone w piecu 60 g (3), młode ziemniaki 130 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą i prażonym sezamem 70 g (11) Kompot porzeczkowy 200 ml	Kukurydza kolba ½ szt.
CZWARTEK 22.08	Herbata miętowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb graham 30 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), kurczak w ziołach 20 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g	Pałki kukurydziane 2 szt	Barszcz biały z ziemniakami i majerankiem zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Pancakes (1.1,3,7) polane musem truskawkowo – jogurtowym 160 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt.
PIĄTEK 23.08	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), serek naturalny 25 g (7), pomidor 30 g, sałata 10 g	Arbuz 200 g	Zupa marchewkowo – koperkowa z makaronem literki (1.1) zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Paluszki z mintaja 60 g (3,4), ziemniaki 130 g, surówka z młodej kapusty ze szczypiorkiem 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Smoothie z owoców leśnych z bananem 150 ml Wafle ryżowe 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.