

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 26.08	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Ciastko ze słonecznikiem i orzechami (1.1, 8)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) bolognese z mięsem z szynki i włoszczyzną 200 g, brokuł gotowany 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwki 2 szt. Paluch kruchy 2 szt. (1.1)
WTOREK 27.08	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb kukurydziany 40 g, masło 10 g (7), „nutella” ze śliwek z bananem, daktylami i kakao własnej produkcji 60 g	Jabłko 1 szt.	Zupa porowa z ziemniakami zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pierogi ruskie 160 g, (1.1,7) jogurt naturalny 40 g (7), surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Muffinka z jagodami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
ŚRODA 28.08	Herbata owoce leśne 200 ml Makaron (1.1) na mleku 150 ml (7) Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), polędwica sopocka 25 g, papryka czerwona 30 g, sałata lodowa 10 g	Wafle owsiane z jagodami goi 5 szt. (1.4)	Zupa jarzynowa z brokulem, kalaflorem, zieloną fasolką szparagową i makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Kotleciki drobiowe w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g (1.1), ziemniaki 130 g, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, fasoli i kukurydzy 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Arbuz 200 g Andrut pszenno – kukurydziany 2 szt. (1.1)
CZWARTEK 29.08	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), pasta rybno – jajeczna z makrelą w pomidorach 50 g (3,4), pomidor 30 g, ogórek 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) ala carbonara w delikatnym sosie jogurtowo – śmietanowym (7) z szynką 200 g, marchewka w dwóch kolorach gotowana na parze 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kisiel wiśniowy z ananase 150 ml Biszkopty własnej produkcji 2 szt. (1.1,3)
PIĄTEK 30.08	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 30 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 20 g (7), ogórek 20 g, kietki lucerny 5 g	Arbuz 200 g	Zupa meksykańska z fasolą, pomidorami, marchewką i ryżem 250 ml (9) Knedle z truskawkami (1.1,3) i jogurtem 200 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pałki kukurydziane 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.