

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 09.09	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), ogórek 30 g, kietki lucerny 10 g	Ciastko ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Leczo z kurczakiem, cukinią, papryką, marchewką i pomidorami podane z kaszą jęczmienną 200 g (1.3), marchewka młoda gotowana 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwki 3 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
WTOREK 10.09	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb kukurydziany 40 g, masło 10 g (7), pasztet z szynki domowej roboty 25 g, pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Butka „maślana” (1.1).	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) z mięsem szynki w sosie pomidorowo – marchewkowym 200 g, brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
ŚRODA 11.09	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), kurczak gotowany 20 g, buraczki gotowane 20 g, ogórek 5 g	Gruszka 1 szt.	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Gulasz z mięsem z szynki i młoda woszczyną podany z ryżem 200 g, cząstki pomidora w ziołowym sosie z oliwą z oliwek 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Deser raffaello na jogurcie naturalnym (7) z wiórkami kokosowymi, biszkoptami (1.1,3) i borówkami 180 ml
CZWARTEK 12.09	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), parówki drobiowe (min. 90 % mięsa) 40 g, papryka żółta 30 g, mix kiełków 10 g	Kasza manna na mleku 150 ml (1.1, 7)	Zupa dyniowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Roladki z kurczaka w jasnym sosie koperkowym 60 g (7), ziemniaki 130 g, surówka z czerwonej kapusty i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Rogalik z jagodami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 13.09	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), papryka czerwona k 30 g, sałata 10 g	Arbuz 200 g	Zupa minestrone z cukinią, marchewką, pomidorami, selerem naciowym i ziemniakami 250 ml (9) Pampuchy (1.1,3,7) polane sosem truskawkowo – jogurtowym 200 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.