

# 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
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 23.09	Herbata jeżynowa 200 ml  Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), ser żółty tyłżycki 25 g (7), ogórek 30 g, kietki lucerny 10 g	Wafle owsiane 5 szt. (1.4)	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9)  Makaron (1.1) z twarogiem (7) polany musem truskawkowo – jogurtowym (7) posypany płatkami migdałowymi 270 g (8)  Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwki 2 szt. Andrut pszenno – kukurydziany 2 szt. (1.1)
<b>WTOREK</b> 24.09	Kakao na mleku 200 ml (7)  Chałka 40 g (1.1), masło 10 g (7), serek homogenizowany z malinami 65 g (7)	Biszkopty własnej produkcji 2 szt. (1.1,3)	Krem z dyni i marchewki z grzankami żytnimi (1.2) posypany pestkami dyni 250 ml (9)  Złociste patki z kurczaka pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 100 g, surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 70 g  Kompot truskawkowy 200 ml	Kisiel truskawkowy z brzoskwiniami 180 ml
<b>ŚRODA</b> 25.09	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7)  Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), indyk pieczony 25 g, pomidorami i sałatą 55 g	Jabłko 1 szt.	Delikatna zupa curry z ryżem, kietkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym 250 ml (9)  Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1), marchewka młoda gotowana 70 g  Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Paluch kruchy 2 szt. (1.1)
<b>CZWARTEK</b> 26.09	Herbata miętowa 200 ml  Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), kiełbasa krakowska drobiowa 25 g, pomidor 30 g, rzodkiew biała 10 g	Bułka „maślana” 1 szt. (1.1)	Zupa porowa z ziemniakami zabelana mlekiem 250 ml (7,9)  Pancakes (1.1,3,7) polane musem malinowo – jogurtowym 160 g (7)  Kompot jabłkowy 200 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g Wafle ryżowe 2 szt.
<b>PIĄTEK</b> 27.09	Herbata malinowa 200 ml  Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), jajko „ufo” 25 g (3), ogórek 30 g, sałata 10 g	Wafle owsiane z jagodami goi 5 szt. (1.)	Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej zielonej i żółtej z ziemniakami i koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9)  Morszczuk pieczony w płatkach kukurydzianych 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka colesław z dodatkiem jogurtu 70 g (7)  Kompot wiśniowy 200 ml	Nektarynka 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.