

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 30.09	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1,1,2,1,3,11), masło 10 g (7), twarożek z ziołami 25 g (7), ogórek 30 g, buraki gotowane 10 g	Pieczyno kukurydziane 2 szt.	Zupa marchewkowo – koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1,1) z mięsem z szynki w sosie pomidorowym z cukinią i marchewką posypane serem 270 g (7) Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 01.10	Herbata miętowa 200 ml Kakaowa owsianka (1,4) na mleku (7) z jabłkiem 150 ml Chleb graham 30 g (1,1,1,2), masło 10 g (7), kurczak gotowany 20 g, papryka czerwona 20 g, sałata 5 g	Banan 1 szt.	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Ala strogonow wołowy z papryką, marchewką i pomidorami 60 g, kluski śląskie 130 g (3), surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Śliwki 2 szt. Przekąska kukurydziana 2 szt.
ŚRODA 02.10	Kawa zbożowa (1,2,1,3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1,1,11), masło 10 g (7), pasta z pieczonej marchewki i słonecznika 25 g, ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Jabłko 1 szt.	Rosół z makaronem (1,1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Pulpety z indyka w jasnym sosie 60 g (3,7), kasza jęczmienna 100 g (1,3), brokuł polany oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Muffinka z jagodami własnej produkcji 60 g (1,1,3)
CZWARTEK 03.10	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1,2), masło 10 g (7), ser żółty mimolette 25 g (7), pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Suszone morele 5 szt.	Krem brokułowo – groszkowy z grzankami żytnimi 250 ml (1,2,9) Pierogi ukraińskie 160 g (1,1,7), jogurt naturalny 40 g (7), surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku 180 ml (7)
PIĄTEK 04.10	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1,2), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, sałata lodowa 10 g	Jabłka suszone 1 porcja	Zupa pomidorowa z makaronem (1,1) i natką pietruszki zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Paluszki z dorsza 60 g (3,4), puree z ziemniaków 130 g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 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.