

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 07.10	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), polędwica pieczona 25 g, ogórek 30 g, kietki słonecznika 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa meksykańska z fasolą czerwoną, pomidorami, papryką, marchewką i ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Udło z kurczaka duszone w sosie pieczeniowo – śmietanowym 60 g (7), kasza bulgur 100 g (1.1), kalafior gotowany na parze polany oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Galaretka wiśniowa z brzoskwiniami 180 ml
WTOREK 08.10	Kakao na mleku 200 ml (7) Butka maślana 40 g (1.1), masło 10 g (7), powidła śliwkowe własnej produkcji 60 g	Pomidorki koktajkowe 80 g	Żurek z jajkiem (3) i ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Filet z indyka pieczony w sosie własnym 60 g, ziemniaki 130 g, surówka z pomidorów z czerwoną cebulką 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
ŚRODA 09.10	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasta z szynki i włoszczyzny 20 g, ogórek kiszony 20 g, szczypiorek 5 g	Pampuchy 2 szt. (1.1)	Krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka) z grzankami żytnimi (1.2) posypany ziarnami słonecznika zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Łazanki (1.1) z kielbaską gotowaną (min. 95% mięsa) (6,9) z kapustą kiszoną i marchewką 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Melon 200 g Pieczywo chrupkie 2 szt. (1.2)
CZWARTEK 10.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), jajko gotowane 25 g (3), papryka żółta 30 g, rzodkiew biała 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Kotleciki mielone z indyka pieczone w piecu 60 g (1.1,3), ziemniaki 130 g, buraczki pieczone w ziołach prowansalskich 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Koktajl tropikalny (sok pomarańczowy, mango, ananas) 150 ml
PIĄTEK 11.10	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Mandarynka 1 szt.	Barszcz ukraiński z zieloną fasolką szparagową, ziemniakami i koperkiem zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Miruna pieczona 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka z białej kapusty i marchewki 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Ciasto drożdżowe z wiśniami własnej produkcji (1.1, 3)

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.