

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 14.10	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z kurczakiem w sosie jogurtowo – serowym (7) z kalafiozem i marchewką 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Biszkopty własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)
WTOREK 15.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem (7) posypana koperkiem 250 ml (9) Polędwiczka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 60 g, kopytka 130 g (3), orientalna surówka z kapusty i marchewki z dressingiem mango 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 16.10	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chałka 40 g (1.1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z brzoskwiniami 65 g	Marchewka do pochrupania w słupkach 80 g	Krem z dyni i pomarańczy na mleczku kokosowym z grzankami żytnimi 250 ml (1.2) Potrawka z indyka z cukinią, marchewką i ogórkiem 60 g, ryż z kurkumą 100 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,3,11)
CZWARTEK 17.10	Herbata jeżynowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku 150 ml (7) Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), indyk gotowany 20 g, ogórek kiszony 20 g, rzodkiew biała 5 g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i brukselką posypana natką pietruszki 250 ml (9) Knedle z mięsem 160 g (1.1,3,7), jogurt naturalny 40 g (7), surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z czarną porzeczką własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 18.10	Herbata malinowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), serek śmietankowy 25 g (7), ogórek 30 g, sałata 10 g	Kisiel cytrynowy 150 ml	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Morszczuk pieczony w kukurydzianej panierce 60 g (3), ziemniaki 130 g, buraczki gotowane z jabłkiem 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle ryżowe 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.