

# 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> 21.10	Herbata jeżynowa 200 ml  Chleb witalny 40 g <b>(1.1,11)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , ser żółty tyłżycki 25 g <b>(7)</b> , rzodkiewka 30 g, ogórek 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa curry na mleczku kokosowym z pomidorami, papryką, fasolką szparagową, pędami bambusa i makaronem 250 ml <b>(1.1,9)</b>  Gołąbki rozbrojone z mięsem z szynki, ryżem i kapustą polane sosem pomidorowym 270 g  Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>WTOREK</b> 22.10	Herbata miętowa 200 ml  Bułka grahamka 40 g <b>(1.1)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , pasta z sera wiejskiego z twarogiem <b>(7)</b> i jagodami 65 g	Paluszek grissini 2 szt. <b>(1.1)</b>	Barszcz biały ziemniakami, parzoną kiełbasą (min. 95% mięsa) <b>(6,9)</b> i majerankiem zabieleny jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b>  Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g <b>(3)</b> , ziemniaki 130 g, mizeria z jogurtem 70 g <b>(7)</b>  Kompot truskawkowy 200 ml	Mango lassi na jogurcie z dodatkiem mleka kokosowego 150 ml <b>(7)</b>
<b>ŚRODA</b> 23.10	Kakao na mleku 200 ml <b>(7)</b>  Chleb wieloziarnisty 40 g <b>(1.1,1.2,1.3,11)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , jajko gotowane 25 g <b>(3)</b> , ogórek kiszony 30 g, buraki gotowane 10 g	Pomidory koktajlowe 80 g	Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami i ziemniakami posypyany koperkiem 250 ml <b>(9)</b>  Jesienne leczy z indykiem, cukinią, papryką, marchewką, fasolą czerwoną i pomidorami podane z ryżem 270 g  Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt.
<b>CZWARTEK</b> 24.10	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml <b>(7)</b>  Chleb żytni z dynią 30 g <b>(1.2)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , polędwica pieczona 20 g, ogórek 20 g, kiełki słonecznika 5 g	Paluch kruchy 2 szt. <b>(1.1)</b>	Rosół z makaronem literki <b>(1.1)</b> posypyany natką pietruszki 250 ml <b>(9)</b>  Roladki drobiowe w jasnym sosie koperkowym 60 g <b>(7)</b> , kasza buraczkowa bulgur 100 g <b>(1.1)</b> , brokuł gotowany polany oliwą 70 g  Kompot jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
<b>PIĄTEK</b> 25.10	Herbata malinowa 200 ml  Chleb żytni 40 g <b>(1.2)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , ser twaróg plaster 25 g <b>(7)</b> , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Ciastko ze słonecznikiem własnej produkcji 2 szt. <b>(1.1,3)</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b>  Dorsz pieczony w płatkach kukurydzianych 60 g <b>(3,4)</b> , puree z ziemniaków 130 g, surówka z colesław z marchewką 70 g  Kompot wiśniowy 200 ml	Kisiel malinowy z ananasm 180 ml

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.