

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 28.10	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser „capri” 25 g (4,7) , buraczki gotowane 30 g, ogórek 10 g	Wafel kukurydziany 2 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Gulasz po meksykańsku z indykiem, pomidorami, kukurydzą i marchewką w dwóch kolorach podany z kaszą gryczaną niepaloną 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 29.10	Kawa zbożowa (1) na mleku 200 ml (7) Chałka 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , nutella ze śliwek i kakao własnej produkcji 65 g	Banan 1 szt.	Krem z białych warzyw – kalafior, seler i pietruszka posypany grzankami żytnimi 250 ml (1.2) Bitki z szynki w sosie własnym 60 g, ziemniaki puree 130 g, mix warzyw gotowanych polany oliwą – brokuł, kalafior, marchewka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z owocami leśnymi 180 ml Pieczywo żytnie chrupkie 2 szt. (1.2)
ŚRODA 30.10	Herbata jeżynowa 200 ml Owsianka (1.4) na mleku (7) z jabłkami w cynamonie 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , paszтет z szynki i włościzny własnego wyrobu 20 g (3) , papryka czerwona 20 g, rzodkiewka 5 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą jaś, kapustą, ziemniakami i koperkiem zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z kurczaka podane na jesiennych warzywach (marchew, cukinia, seler, pomidory) z ryżem 270 g Kompot jabłkowy 200 ml	Śliwka 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
CZWARTEK 31.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , polędwica pieczona 25 g, pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Ciastko owsiane ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa dyniowo - marchewkowa z ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Kluski leniwe (1.1,3,7) polane sosem malinowo – jogurtowo - waniliowym 180 g (7) , surówka z marchewki i ananasa 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z wiśniami 1 porcja (1.1, 3)
PIĄTEK 01.11				

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.