

# 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> 02.12	Herbata jeżynowa 200 ml  Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser żółty cheddar 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Wafle owsiane naturalne 5 szt. (1.1)	Zupa koperkowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9)  Pieczony filet z kurczaka w sosie w sosie własnym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1), brokuł gotowany polany oliwą 70 g  Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>WTOREK</b> 03.12	Herbata miętowa 200 ml  Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, papryka czerwona 30 g, sałata lodowa 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa z białych warzyw – selera, pietruszki i kalafiora z ziemniakami zabelana jogurtem 250 ml (7,9)  Gulasz z mięsem z indyka, marchewką, papryką, fasolą czerwoną i ogórkiem kiszonym podany z ryżem 270 g  Kompot truskawkowy 200 ml	Kisiel poziomkowy 180 ml Biszkopty własnej produkcji 2 szt. (1.1,3)
<b>ŚRODA</b> 04.12	Kakao na mleku 200 ml (7)  Bułka kajzerka 40 g (1.1), masło 10 g (7), nutella własnej produkcji ze śliwek, bananów i kakao 60 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana jogurtem (7) posypana koperkiem 250 ml (9)  Udka z kurczaka pieczone w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, gotowana zielona i żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g  Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Ciastko owsiane własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)
<b>CZWARTEK</b> 05.12	Herbata owoce leśne 200 ml Owsianka (1.4) na mleku (7) z pieczoną gruszką 150 ml  Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasta z pieczonego kurczaka 20 g, ogórek 20 g, sałata 5 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabelany jogurtem 250 ml (7,9)  Knedle z morelami (1.1,7) polane sosem jogurtowym 230 g (7)  Kompot jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt.
<b>PIĄTEK</b> 06.12	Herbata malinowa 200 ml  Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 25 g (7), pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Marchewka do pochrupania 80 g	Zupa minestrone z kapustą włoską, cukinią, pomidorami, kapustą i ziemniakami i koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9)  Paluszki z dorsza 60 g (4), puree z ziemniaków 130 g, kapusta kiszona zasmażana 70 g  Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Rogalik z jagodami własnej produkcji 60 g (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.