

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 04.11	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser żółty emmentaler 25 g (7), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Wafle owsiane z jagodami goi 5 szt. (1.4)	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Jesienny gulasz z szynki z marchewką, cukinią i papryką podany z kaszą bulgur 200 g (1.1), surówka z buraczków i jabłka 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 05.11	Herbata miętowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb graham 30 g (1.1), masło 10 g (7), kurczak w ziołach 20 g, papryka czerwona 20 g, sałata 5 g	Jabłko 1 szt.	Zupa jarzynowa z kalaflorem, brokułem, papryką i czerwoną fasolą z ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Makaron świderki (1.1) w sosie pomidorowo - bazyliowym podany z kawałkami pieczonego indyka i zieloną fasolką szparagową 270 g Kompot truskawkowy 200 ml	Deser raffaello na jogurcie naturalnym (7) z wiórkami kokosowymi, biszkoptami (1.1,3) i brzoskwiniami 180 ml
ŚRODA 06.11	Kakao na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 40 g (1.1), masło 10 g (7), twarożek ze skórką pomarańczową 65 g (7)	Wafle ryżowe 2 szt.	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kminkiem 250 ml (9) Pieczone polędwiczki z kurczaka w ziołach 60 g, ziemniaki 130 g, surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki i marchewki 50 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Przekąska kukurydziana 2 szt.
CZWARTEK 07.11	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), pasta jajeczna 25 g (3), ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Paluch kruchy 2 szt. (1.1)	Rosół z makaronem literki (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Ryż na mleku (7) z polewą truskawkową posypany płatkami migdałowymi 270 g (8) Kompot jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
PIĄTEK 08.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser mozzarella 25 g (7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Marchew do pochrupania 80 g	Zupa soczewicy, pomidorów z ziemniakami posypana natką pietruszki zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Paluszki z dorsza 60 g (3,4), ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszonej 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Rogalik drożdżowy z jabłkami i cynamonem 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.