

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 11.11				
WTOREK 12.11	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Ciastko wieloziarniste 2 szt. (1.1,1,4)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (1.1,9) Kawałki kurczaka duszone w mleczku kokosowym z mango, groszkiem i kiełkami fasoli mung podane z ryżem 200 g, brokuł gotowany polany oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafel kukurydziany 2 szt.
ŚRODA 13.11	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka „maślana” 40 g (1.1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z jagodami 65 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Żurek z ziemniakami, jajkiem (3) i majerankiem 250 ml (9) Pierogi ukraińskie 160 g (1.1,7), jogurt naturalny 40 g (7), surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Kisiel wiśniowy z brzoskwiniami 180 ml Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. (1.4)
CZWARTEK 14.11	Herbata miętowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem malinowym 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,11), masło 10 g (7), schab w ziołach 20 g, pomidor 20 g, ogórek kiszony 5 g	Chrupki kukurydziane 1 porcja	Krem pieczarkowy zabieleny śmietanką (7) z grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Klopsiki z szynki w sosie marchewkowym 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1.3), żółta fasolka szparagowa z sezamem 70 g (11) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Ciasto dyniowe własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 15.11	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), pasztet wieprzowy, papryka czerwona 30 g, sałata 10 g	Banan 1 szt.	Zupa minestrone z kapustą włoską, cukinią, brokułami i ziemniakami zabieleną jogurtem (7) posypana natką pietruszki 250 ml (9) Naleśniki (1.1,3,7) z twarogiem (7) polane musem truskawkowo – jogurtowym 150 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Pomarańcza 1 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.