

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 18.11	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , ser żółty tyłczyki 25 g (7) , ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Zupa kalafiorowa z ryżem i włoszczyzną zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Gulasz wieprzowo - wołowy w jasnym sosie 60 g (7) , kasza bulgur 100 g (1.1) , mix gotowanych warzyw – brokuł, marchew, fasola szparagowa 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 19.11	Herbata miętowa 200 ml Płatki jęczmienne (1.3) na mleku (7) z jabłkiem w cynamonie 150 ml Chleb graham 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , kurczak gotowany 20 g, papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Jabłko 1 szt.	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami i koperkiem 250 ml (9) Spaghetti (1.1) w sosie pomidorowym z marchewką i cukinią posypane serem 270 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Galaretka wiśniowa 150 g
ŚRODA 20.11	Kakao na mleku 200 ml (7) Chałka 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta kakaowo – twarogowa 65 g (7)	Ciastko ze słonecznikiem własnej produkcji 2 szt. (1.1)	Krem z marchewki i soczewicy podany z grzankami żytnimi (1.2) i ziarnami słonecznika 250 ml (9) Złociste pałki z kurczaka pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, czerwona kapusta zasmażana 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
CZWARTEK 21.11	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , polędwica sopocka 25 g, ogórek kiszony 30 g, sałata lodowa 10 g	Chrupki kukurydziane 1 porcja	Zupa pomidorowa z makaronem literki (1.1) zabieleną jogurtem (7) posypana koperkiem 250 ml (9) Pyzy z mięsem (1.1,3) polane jogurtem 180 g (7) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Melon 150 g
PIĄTEK 22.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy z ziołami 25 g (7) , pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa na mleczku kokosowym z pomidorami, papryką, marchewką, pędami bambusa i makaronem 250 ml (1.1,9) Dorsz (4) pieczony w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, fasolka szparagowa zielona polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na kefirze 180 ml (7) Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. (1.2)

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.