

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 25.11	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Biszkopcy 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z soczewicą i ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) carbonara z szynką (min. 95% mięsa) (6,9) w sosie śmietanowo – jogurtowym 200 g (7) , mini marchewka gotowana na parze polana oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
WTOREK 26.11	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , pasta z marchewki i prażonego słonecznika 25 g, pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami posypana natką pietruszki 250 ml (9) Kotlety mielone z indyka pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, surówka colesław z kapusty z dodatkiem jogurtu 70 g (7) Kompot śliwkowy 200 ml	Budyń kakaowy na mleku 180 ml (7)
ŚRODA 27.11	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , indyk pieczony 20 g, buraki gotowane 20 g, szczypiorek 5 g	Gruszka 1 szt.	Zupa dyniowa z makaronem (1.1) zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Ryż na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem posypyany prażonymi płatkami migdałowymi 270 g (8) Kompot wiśniowy 200 ml	Ciasto zebra z wiśniami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
CZWARTEK 28.11	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , parówki drobiowe w sosie pomidorowym 50 g (6,9) (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Chrupki kukurydziane 1 porcja	Krem porowo – groszkowy posypyany grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Schab duszony w sosie własnym 60 g, kasza gryczana niepalona 100 g, surówka z czerwonej kapusty i jabłek 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Deser kokosanka z jogurtem naturalnym (7) , wiórkami kokosowymi, miodem i brzoskwiniami 180 ml
PIĄTEK 29.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb marchewkowy 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z miruny, makreli w pomidorach (4) i twarogu 50 g (7) , papryka czerwona 30 g, sałata 10 g	Paluchy kruche 2 szt. (1.1)	Rosół z makaronem (1.1) posypyany natką pietruszki 250 ml (9) Racuchy z jabłkami (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – waniliowym 170 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 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.