

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 09.12	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , twarożek (7) waniliowo - jagodowy 60 g	Chrupki kukurydziane 1 porcja	Krupnik z kaszą jęczmienną (1.3) i ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Gulasz z szynki z marchewką w dwóch kolorach w jasnym sosie (7) podany z makaronem 270 g (1.1) Kompot śliwkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. (1.2)
WTOREK 10.12	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , kurczak w ziołach 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami posypana koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Klopsiki z indyka duszone w sosie pomidorowym 60 g, ryż biały 100 g, surówka z białej kapusty z natką pietruszki 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kefir z malinami 180 ml (7) Paluszek grissini 1 szt. (1.1)
ŚRODA 11.12	Herbata truskawkowa 200 ml Owsianka (1.4) na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , ser typu włoskiego 20 g (7) , pomidor 20 g, szczypiorek 5 g	Marchewka w słupkach 80 g	Krem z dyni posypany grzankami żytnimi (1.2) i ziarnami słonecznika 250 ml (9) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g (3) , ziemniaki z koperkiem 130 g, kalafior gotowany na parze polany oliwą 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 12.12	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasta jajeczna 25 g (3) , papryka czerwona 30 g, ogórek 10 g	Paluchy kruche 2 szt. (1.1)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pyzy z mięsem polane jogurtem 180 g (7) , surówka z buraczków i jabłek 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z czarną porzeczką własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 13.12	Herbata malinowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy z łososiem 50 g (4,7) , pomidor 30 g, sałata 10 g	Paluchy kukurydziane 2 szt.	Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej żółtej i zielonej z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pancakes (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – truskawkowym 170 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. (1.4)

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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.