

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 16.12	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , schab pieczony 25 g, ogórek 30 g, kielki lucerny 10 g	Chrupki kukurydziane 1 porcja	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z twarogiem (7) polany musem jagodowo - jabłkowym 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt. Wafle ryżowe 2 szt.
WTOREK 17.12	Herbata miętowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , ser biały plastry 25 g (7) , ogórek 30 g, buraczki gotowane 10 g	Kisiel truskawkowy 150 ml	Żurek z ziemniakami z jajkiem (3) i majerankiem zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Leczo z kurczakiem, cukinią, fasolką szparagową, marchewką i pomidorami podane z kaszą jęczmienną 270 g (1.3) Kompot truskawkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
ŚRODA 18.12	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , nutella własnej produkcji ze śliwek, bananów i kakao 60 g	Marchewka w słupkach 80 g	Grochówka z ziemniakami i włoszczyzną 250 ml (9) Roladki z indyka w jasnym sosie koperkowym 60 g (7) , ryż biały 100 g, surówka z czerwonej kapusty i jabłka 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mus jabłkowo – wiśniowy 180 g Andrut kukurydziany 1 szt. (1.1)
CZWARTEK 19.12	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku (7) 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasztet z szynki własnej produkcji 20 g (3) , ogórek kiszony 20 g, sałata lodowa 5 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) z grzankami żytnimi (1.2) zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1) , marchewka gotowana na parze 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Melon 180 g Pieczywo chrupkie 1 szt. (1.1)
PIĄTEK 20.12	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty ementaler 25 g (7) , pomidor 30 g, kielki słonecznika 10 g	Banan 1 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami (9) podany z pasztecikiem z pieczarkami 250 ml (1.1,3) Pierogi ruskie (1.1,7) podane z jogurtem naturalnym 180 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Piernik świąteczny 60 g (1.1,3) Mandarynka 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.