

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 03.02	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Herbatniki 2 szt. (1.1)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem 250 ml (9) Makaron (1.1) ala carbonara z szynką (6,9) (min. 95 % mięsa) w sosie śmietanowo - jogurtowym 200 g (7), brokuł gotowany 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
WTOREK 04.02	Herbata owoce leśne 200 ml Bułka kajzerka 40 g (1.1), masło 10 g (7), twarożek 30 g (7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Kisiel wiśniowy 150 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g (3), ziemniaki puree 130 g, surówka z burczaków 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Paluszek grissini 2 szt. (1.1)
ŚRODA 05.02	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), kurczak gotowany 25 g, papryka czerwona 30 g, sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (7)	Jabłko 1 szt.	Żurek z jajkiem (3) i ziemniakami zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Kluski leniwe (1.1,3,7) polane sosem truskawkowo – jogurtowo - waniliowym 200 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Bułka maślana (1.1) z marmoladą własnej produkcji 1 szt.
CZWARTEK 06.02	Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), pasta z szynki z włoszczyzną 25 g, ogórek 30 g, buraki gotowane 10 g	Melon 150g	Krem z dyni posypany grzankami żytnimi (1.2) i pestkami dyni 250 ml (9) Delikatny gyros drobiowy 60 g, ryż basmati 100 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g, tzatziki na jogurcie 20 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Tiramisu na jogurcie naturalnym (7) z kakao, biszkoptami (1.1,3) i brzoskwiniami 180 ml Pieczywo żytnie 1 szt. (1.2)
PIĄTEK 07.02	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 30 g (1.2), masło 10 g (7), jajko „ufo” 25 g (3), pomidor 20 g, kiełki lucerny 5 g	Pałki kukurudziane 2 szt.	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, włoszczyzną i ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Miruna w kukurydzianej panierce 60 g (3,4), ziemniaki 130 g, surówka z kiszonej kapusty 70 g 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.