

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 06.01				
WTOREK 07.01	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , połudwica sopocka 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa koperkowa z makaronem zabelana jogurtem 250 ml (1.1,7,9) Kawałki kurczaka duszone w mleczku kokosowym z ananase i marchewką podane z ryżem 200 g, buraczki 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
ŚRODA 08.01	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , twaróg 30 g (7) , papryka czerwona 30 g, szczypiorek 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa minestrone z cukinią, marchewką, pomidorami, selerem naciowym i ziemniakami zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Złociste pałki z kurczaka pieczone w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, kalafior gotowany na parze polany oliwą 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Kisiel malinowy 180 ml
CZWARTEK 09.01	Kakao na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , jajko „ufo” 25 g (3) , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną (1.3) i ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z twarogiem (7) polany musem truskawkowo – jogurtowym (7) posypyany wiórkami kokosowymi 270 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 10.01	Herbata malinowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty cheddar 20 g (7) , rzodkiew biała 20 g, ogórek 5 g	Ciastko z słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Paluszki z dorsza 60 g (3,4) , ziemniaki 130 g, surówka z kiszonej kapusty i jabłka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 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.