

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 13.01	Herbata jeżynowa 200 ml Bułka „maślana” 40 g (1.1), masło 10 g (7), serek homogenizowany malinowy 65 g (7)	Herbatniki 2 szt. (1.1)	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Ala strogonow wołowy z papryką, marchewką i pomidorami z dodatkiem jogurtu 140 g (7), kluski śląskie 120 g (3) Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt. Andrut kukurydziany 2 szt.
WTOREK 14.01	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, ogórek kiszony 30 g, mix kiełków 10 g	Kukurydza gotowana 1 szt.	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem (3) i majerankiem zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z indyka w jasnym sosie 60 g (3,7), kasza jęczmienna 100 g (1.3), brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku 180 ml (7)
ŚRODA 15.01	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), pasta z kurczaka z włoszczyzną 25 g, buraki gotowane 30 g, sałata 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. (1.1)	Krem z groszku z grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Schab pieczony w sosie własnym 60 g, ziemniaki puree 130 g, surówka coleslaw z marchewką i jogurtem 70 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Biszkopty 2 szt. (1.1,3)
CZWARTEK 16.01	Herbata owoce leśne 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem jagodowo - jabłkowym 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 20 g (7), ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa ziemniaczana z soczewicą zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Makaron świderki (1.1) w sosie pomidorowo - bazyliowym podany z kawałkami pieczonego kurczaka, zieloną i żółtą fasolką szparagową 200 g, mini marchewka gotowana na parze 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Waffle ryżowe 2 szt.
PIĄTEK 17.01	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), pasta z tuńczyka i jajka 50 g (3,4), pomidor 30 g, ogórek kiszony 10 g	Ciastko z słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa dyniowa z włoszczyzną i makaronem (1.1) zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Naleśniki (1.1,3,7) z twarogiem (7) polane sosem jogurtowo - waniliowym 150 g (7) Kompot śliwkowo - 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.