

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 20.01	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , polędwica z szynki pieczona 25 g, ogórek 30 g, buraki gotowane 10 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem literki (1.1) zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) z mięsem z szynki w sosie pomidorowo – cukiniowym posypane serem 270 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo żytnie chrupkie 2 szt. (1.2)
WTOREK 21.01	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , twarożek z jabłkami i cynamonem 65 g (7)	Marchewka w słupkach do pochrupania 80 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Udko z kurczaka w sosie własnym 60 g, ryż basmati 100 g, surówka z czerwonej kapusty z marchewką 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
ŚRODA 22.01	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , pasta jajeczna 25 g (3) , pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. (1.1,11)	Delikatna grochówka z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Gulasz wołowo – wieprzowy w sosie pieczeniowym 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1.3) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Mus jabłkowo – wiśniowy 180 ml Wafle ryżowe 1 szt.
CZWARTEK 23.01	Herbata truskawkowa 200 ml Owsianka (1.4) na mleku (7) z jabłkiem 150 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z szynki 25 g, papryka czerwona 30 g, mix kiełków 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Knedle z truskawkami (1.1) polane sosem jogurtowym 200 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
PIĄTEK 24.01	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser typu włoskiego 20 g (7) , ogórek 20 g, kiełki słonecznika 5 g	Mandarynka 1 szt.	Krem z marchewki i papryki posypyany grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Mintaj pieczony 60 g (4) , ziemniaki 130 g, surówka z selera (9) , marchewki i jabłka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto zebra z wiśniami własnej produkcji 60 g (1.1,3)

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.