

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 27.01	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , ogórek kiszony 30 g, rzodkiewka 10 g	Herbatniki 2 szt. (1.1)	Krupnik z kaszą jęczmienną (1.3) i ziemniakami zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym 60 g, ryż paraboliczny 100 g, gotowana zielona i żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 28.01	Herbata miętowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , indyk gotowany 25 g, pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Gruszka 1 szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana mlekiem 250 ml (7, 9) Łazanki (1.1) z kielbasą gotowaną (6,9) (min. 95% mięsa), kapustą kiszoną i marchewką 270 g Kompot truskawkowy 200 ml	Galaretka wiśniowa z brzoskwiniami 180 ml
ŚRODA 29.01	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , kielbaski drobiowe w sosie pomidorowym 50 g (6,9) (min. 95% mięsa), papryka żółta 30 g, kielki lucerny 10 g	Ciastko ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Kotlety mielone z szynki pieczone w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, surówka colesław z marchewką i jogurtem 70 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Przekąska kukurydziana 2 szt.
CZWARTEK 30.01	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb marchewkowy 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek homogenizowany z jagodami 55 g (7)	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, pomidorami, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (9) Podudzie z indyka duszone w sosie pieczarkowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1) , mix warzyw gotowanych – kalafior, brokuł, marchewka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Koktajl brzoskwinowy na maśle 180 ml (7) Ciastko owsiane własnej produkcji 1 szt. (1.4,3)
PIĄTEK 31.01	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasta z makreli w pomidorach i jajek 50 g (3,4) , pomidor 30 g, ogórek 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem (7) posypana koperkiem 250 ml (9) Pancakes jogurtowe (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – malinowym 150 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Marchewka do chrupania 80 g Ciastko wieloziarniste własnej produkcji 1 szt. (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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.