

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 03.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), serek kanapkowy z ziołami 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Herbatniki z jabłkiem i cynamonem 2 szt. (1.1)	Zupa jarzynowa z brukselką i makaronem literki (1.1) zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Ala strogonow wołowy z papryką, marchewką i pomidorami podany z kaszą bulgur 200 g (1.1), buraczki 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Melon 150 g Wafle ryżowe 2 szt.
WTOREK 04.03	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), pasta z kurczaka i włoszczyzny 25 g, ogórek kiszony 30 g, rzodkiewka 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pierogi ukraińskie 160 g (1.1,7), jogurt naturalny 40 g (7), surówka colesław z kapusty i marchewki 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku 150 ml (7) Mus porzeczkowo – jabłkowy 40 g
ŚRODA 05.03	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), kurczak w ziołach 25 g, pomidor 30 g, buraki gotowane 10 g	Pieczewo chrupkie 2 szt. (1.1)	Krem pieczarkowy z grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Roladki z kurczaka ze szpinakiem w jasnym sosie 60 g (7), ryż basmati 100 g, brokuł gotowany na parze 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1szt. Andrut kukurydziany 2 szt.
CZWARTEK 06.03	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb razowy 30 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), pasta kakaowa z bananem i twarogiem własnej produkcji 50 g (7)	Herbatniki pełnoziarniste 2 szt. (1.1,3)	Delikatna grochówka z ziemniakami i majerankiem 250 ml (9) Gulasz wieprzowy 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1.3), marchewka młoda gotowana polana masłem 70 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 07.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), papryka czerwona 30 g, mix kiełków 10 g	Marchew do pochrupania 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Miruna pieczona 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszony i marchewki 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.