

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 10.02	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, ogórek kiszony 30 g, mix kiełków 10 g	Herbatniki 2 szt. (1.1)	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Kluski śląskie nadziewane mięsem (3) podane z jogurtem 180 g (7), buraczki z jabłkami 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Melon 200 g
WTOREK 11.02	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser biały w plastrach 25 g (7), pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Mandarynka 1 szt.	Barszcz ukraiński z białą kapustą, fasolą jaś i ziemniakami 250 ml (9) Ryż na mleku (7) z jabłkiem pieczonym z cynamonem posypany posiekаныmi orzechami 270 g (8) Kompot truskawkowy 200 ml	Wafle ryżowe przekładane powidłami śliwkowymi 1 porcja
ŚRODA 12.02	Herbata owoce leśne 200 ml Kasza manna (1.2) na mleku 150 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), pasta z indyka, zielonego groszku i włoszczyzny 25 g, papryka czerwona 30 g, rzodkiewka 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) posypana natką pietruszki zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pałki z kurczaka pieczone w chrupiącej skórce 60 g, ziemniaki 130 g, surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z granolą własnej produkcji (1.4) i ananase 180 ml
CZWARTEK 13.02	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 30 g (1.1), masło 10 g (7), twarożek z truskawkami 40 g (7)	Obwarzanki 2 szt. (1.1)	Barszcz biały z ziemniakami i majerankiem zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Bogracz z szynki z pomidorami i papryką 60 g, kasza gryczana 100 g, marchewka młoda gotowana 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Przekąska kukurydziana 2 szt.
PIĄTEK 14.02	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), pasta z makreli i jajek 50 g (3,4), pomidor 30 g, rzodkiew biała 10 g	Marchewka w słupkach do pochrupiania 80 g	Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej żółtej i zielonej z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pampuchy drożdżowe (1.1,3) polane sosem jogurtowo - jagodowym 200 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.