

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 17.02	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1,2), masło 10 g (7), ser typu włoskiego 30 g (7), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Rosół z makaronem literki (9) posypyany natką pietruszki 250 ml (9) Leczo z indykiem, cukinią, papryką i marchewką podane z ryżem 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt.
WTOREK 18.02	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb wieloziarnisty 30 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), indyk gotowany 20 g, pomidor 20 g, rzodkiewka 5 g	Wafle z jagodami goji 5 szt. (1.1)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i koperkiem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Kofty z szynki pieczone w piecu 60 g, ziemniaki puree 130 g, mix warzyw gotowanych – brokuł, kalafior, marchew 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 19.02	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), pasta z sera żółtego 25 g (7), papryka czerwona 30 g, sałata 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa ziemniaczana z soczewicą zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Schab pieczony w sosie własnym 60 g, kasza pęczak 100 g (1.3), surówka z czerwonej kapusty i jabłka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Mango lassi na mleczku kokosowym z jogurtem (7) 180 ml Paluszek grissini 2 szt. (1.1)
CZWARTEK 20.02	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), polędwica z szynki 25 g, ogórek kiszony 30 g, buraki gotowane 10 g	Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1,11)	Krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka) posypyany grzankami żytnimi (1.2) i pestkami dyni 250 ml (9) Knedle z brzoskwiniami (1.1) polane sosem jogurtowym 240 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Marchew do chrupania 80 g Wafle ryżowe 2 szt.
PIĄTEK 21.02	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty salami 25 g (7), pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa minestrone z cukinią, marchewką, pomidorami, selerem naciowym i ziemniakami zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Paluszki z dorsza 60 g (3,4), ziemniaki 130 g, surówka z kiszonej kapusty i jabłka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto dyniowe 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.