

# 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
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 24.02	Herbata jeżynowa 200 ml  Chleb wieloziarnisty 40 g <b>(1.1,1.2,1.3,11)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , serek wiejski 30 g <b>(7)</b> , ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Herbatniki z jabłkiem i cynamonem 2 szt. <b>(1.1)</b>	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b>  Spaghetti <b>(1.1)</b> w sosie pomidorowym z mięsem z szynki i marchewką 270 g  Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>WTOREK</b> 25.02	Herbata miętowa 200 ml  Chleb witalny 40 g <b>(1.1,11)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , pasta z jajek, makreli i miruny 50 g <b>(3,4)</b> , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Mandarynka 1 szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną <b>(1.3)</b> i ziemniakami zabieleny mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b>  Filet z kurczaka w jasnym sosie pieczeniowym 60 g <b>(7)</b> , kopytka 130 g <b>(3)</b> , surówka z ogórka kiszzonego i papryki 70 g  Kompot truskawkowy 200 ml	Kisiel cytrynowy 180 ml Pieczywo kukurydziane 2 szt.
<b>ŚRODA</b> 26.02	Herbata owoce leśne 200 ml Owsianka <b>(1.1)</b> na mleku <b>(7)</b> z bananem 150 ml  Chleb graham 30 g <b>(1.1)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , schab pieczony 20 g, papryka czerwona 20 g, rzodkiewka 5 g	Pieczywo chrupkie 2 szt. <b>(1.1)</b>	Zupa pomidorowa z ryżem posypana koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b>  Łazanki <b>(1.1)</b> z kielbasą gotowaną (min. 95% mięsa), marchewką i kiszoną kapustą 270 g  Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
<b>CZWARTEK</b> 27.02	Kawa zbożowa <b>(1.2,1.3)</b> na mleku 200 ml <b>(7)</b>  Bułka „maślana” 30 g <b>(1.1)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , serek homogenizowany z wiśniami 55 g <b>(7)</b>	Herbatniki pełnoziarniste 2 szt. <b>(1.1,3)</b>	Zupa krem z marchewki i dyni posypana grzanakami żytnim <b>(1.2)</b> zabieleną mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b>  Ryż z kurczakiem w sosie słodko – kwaśnym z włoszczyzną i pomidorami 200 g, zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g  Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
<b>PIĄTEK</b> 28.02	Herbata malinowa 200 ml  Chleb żytni 40 g <b>(1.2)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , jajko gotowane 25 g <b>(3)</b> , pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Marchew do pochrupania 80 g	Barszcz ukraiński z białą kapustą, fasolą jaś i ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b>  Pancakes <b>(1.1,3,7)</b> polane sosem jogurtowo - malinowym 170 g <b>(7)</b>  Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Preceł 1 szt. <b>(1.1,3)</b>

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.