

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 31.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , kurczak gotowany 25 g, ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Zupa ogórkowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Kluski śląskie nadziewane mięsem podane z jogurtem 180 g (7) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
WTOREK 01.04	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser biały plaster 30 g (7) , pomidor 30 g, sałata 10 g	Jabłko 1 szt.	Barszcz biały z ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Bogracz z szynki z pomidorami i papryką 60 g, kasza gryczana 100 g, marchewka młoda gotowana polana oliwą z oliwek 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Bułka maślana (1.1) z marmoladą własnej produkcji 1 szt.
ŚRODA 02.04	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb razowy 30 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty tyłczyki 20 g (7) , papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Kisiel truskawkowy 150 g	Zupa jarzynowa z brokułem, kalafiorem, marchewką, brukselką i makaronem 250 ml (1.1,9) Kotleciki z szynki w sosie własnym 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1.3) , brokuł gotowany na parze 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Marchewka do chrupania 120 g Herbatniki pełnoziarniste 2 szt. (1.1,3)
CZWARTEK 03.04	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , paprykarz szczeciński własnej produkcji z miruną i makrelą 50 g (4) , pomidor 30 g, buraki gotowane 10 g	Paluch drożdżowy 1 szt. (1.1)	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami, pomidorami i koperkiem 250 ml (9) Pałki z kurczaka pieczone 60 g, ziemniaki 130 g, surówka z marchewki i brzoskwiń 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (7) Mus porzeczkowo – jabłkowy 50 g
PIĄTEK 04.04	Kakao na mleku 200 ml (7) Chałka 40 g (1.2) , serek homogenizowany z truskawkami 65 g (7)	Pałki kukurydziane 2 szt.	Barszcz ukraiński z fasolą jaś, kapustą, ziemniakami i koperkiem zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Pierogi ukraińskie 160 g (1.1,7) , jogurt naturalny 50 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto drożdżowe 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.