

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 10.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser twaróg plastry 30 g (7) , ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Grissini 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Pyzy z mięsem z szynki (1.1) polane jogurtem 180 g (7) , buraczki gotowane 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
WTOREK 11.03	Herbata miętowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem malinowym 150 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , pasztet z szynki z włoszczyzną własnego wyrobu 30 g (3) , ogórek kiszony 30 g, sałata 10 g	Banan 1 szt.	Kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami, majerankiem i dodatkiem śmietany 250 ml (7,9) Kotleciki z szynki pieczone w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, kapusta modra 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Rogalik z jagodami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
ŚRODA 12.03	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z sera wiejskiego 30 g (7) , pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Ciastko ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa meksykańska z mięsem mielonym, pomidorami, kukurydzą i ziemniakami 250 ml (9) Makaron (1.1) ala carbonara z szynką (min. 95% mięsa) w sosie jogurtowo – śmietanowym (7) podany z kalafiorem 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo żytnie 2 szt. (1.2)
CZWARTEK 13.03	Herbata owoce leśne 200 ml Bułka kajzerka 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z makreli i twarogu 50 g (4,7) , papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem (3) i majerankiem zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Pieczone pałki z kurczaka 60 g, ziemniaki puree 130 g, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, marchewki i fasoli czerwonej 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Deser kokosanka na jogurcie naturalnym (7) z brzoskwiniami i pokruszonymi biszkoptami 180 ml (1.1,3)
PIĄTEK 14.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty cheddar 25 g (7) , ogórek 30 g, buraki gotowane 10 g	Marchew do pochrupania 80 g	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Naleśniki (1.1,3,7) polane musem twarogowo - truskawkowym 170 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Herbatniki 2 szt. (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.