

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 17.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), twarożek z ziołami 30 g (7), ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Pałuch kukurydziany 2 szt.	Zupa koperkowa z ryżem zabiela jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) w delikatnym sosie pomidorowo – jogurtowym (7) z kawałkami indyka i brokułem 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Herbatnik 1 szt. (1.1)
WTOREK 18.03	Herbata owoce leśne 200 ml Ryż na mleku (7) z jabłkami w cynamonie 150 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), polędwica z szynki pieczona 25 g, ogórek 30 g, sałata lodowa 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt.	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabiela mlekiem 250 ml (7,9) Pulpety z siekanego indyka w jasnym sosie 60 g (3,7), ziemniaki 130 g, surówka z białej kapusty i marchewki 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 19.03	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), pasta z marchewki ze słonecznikiem 25 g, pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Jabłko 1 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami zabiela jogurtem 250 ml (7,9) Filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 60 g, ryż basmati 100 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Kisiel truskawkowy 180 ml
CZWARTEK 20.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty emmentaler 25 g (7), ogórek kiszony 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Paluch drożdżowy 1 (1.1) szt.	Zupa marchewkowa krem z grzankami żytnimi (1.2) 250 ml Makaron (1.1) z twarożkiem i musem truskawkowo – jabłkowym posypyany wiórkami kokosowymi 270 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pieczywo chrupkie 2 szt. (1.1)
PIĄTEK 21.03	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb graham 30 g (1.1), masło 10 g (7), jajko gotowane 25 g (3), ogórek 20 g, sałata 5 g	Jogurt malinowy (7) 100 g	Zupa kartoflanka z marchewką, pomidorami, selerem naciowym i ziemniakami zabiela mlekiem 250 ml (7,9) Dorsz w kukurydzianej panierce 60 g (4), ziemniaki 130 g, młoda marchewka gotowana 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z porzeczkami 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.