

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 24.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy z łososiem 50 g (4,7) , ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Biszkopty 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Kluski leniwe (1.1,3,7) polane musem mango 230 g Kompot śliwkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 25.03	Herbata miętowa 200 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniaki i koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Udka z kurczaka w sosie słodko - kwaśnym 60 g, kasza bugur 100 g (1.1) , marchewka z groszkiem 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl brzoskwińowy – bananowy na maślanie 180 ml (7) Wafle ryżowe 1 szt.
ŚRODA 26.03	Płatki owsiane (1.4) na mleku (7) z gruszką 150 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , indyk gotowany 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Galaretka truskawkowa 150 g	Rosół z makaronem (1.1) i natką pietruszki 250 ml (9) Potrawka z kurczaka z marchewką, papryką, kiszonym ogórkiem i selerem (9) podana z ryżem 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Pieczywo żytnie 1 szt. (1.2)
CZWARTEK 27.03	Herbata owoce leśne 200 ml Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka grahamka 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , nutella ze śliwek i kakao własnej produkcji 50 g	Paluch drożdżowy 1 szt. (1.1)	Krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) posypany grzankami żytnimi 250 ml (1.2) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce 60 g (3) , ziemniaki puree 130 g, mix warzyw gotowanych – marchewka, brokuł i kalafior polanych oliwą 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 28.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser typu włoskiego 30 g (7) , pomidor 30 g, buraki gotowane 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa fasolkowa z fasolki żółtej i zielonej z ziemniakami zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Pampuchy drożdżowe (1.1) polane sosem twarogowo - jagodowym 200 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Ciasto owsiane własnej produkcji 1 szt. (1.4,3)

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.