

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 07.04	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb z dynią 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , kielbasa krakowska 25 g (min. 95% mięsa) (6,9) , ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Biszkopty (1.1)	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Leczo z indykiem, cukinią, pomidorami i marchewką podane z ryżem 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
WTOREK 08.04	Herbata miętowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem truskawkowym 150 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , pasta jajeczna 25 g (3) , ogórek kiszony 30 g, sałata 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) z mięsem z szynki w sosie pomidorowo – marchewkowym posypane serem 270 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 09.04	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , kurczak pieczony 25 g, pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Kisiel truskawkowy 150 g	Rosół z makaronem literki (1.1) posypyany natką pietruszki 250 ml (9) Kotlety mielone z kurczaka pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, surówka z sałaty, rzodkiewki i papryki polana sosem vinegrette 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Melon 170 g Pieczywo żytnie 2 szt. (1.2)
CZWARTEK 10.04	Herbata owoce leśne 200 ml Bułka kajzerka 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasztet z szynki własnej produkcji 30 g (3) , papryka czerwona 30 g, szczypiorek 10 g	Marchew do pochrupania 80 g	Krem brokułowy posypyany grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Delikatny gyros drobiowy 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z białej kapusty i marchewki 70 g, sos jogurtowy 20 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Rogalik z nadzieniem różanym własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 11.04	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty cheddar 20 g (7) , ogórek 20 g, buraki gotowane 5 g	Ciasto ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Zupa porowa z ziemniakami z dodatkiem sera 250 ml (7,9) Paluszki z miruny 60 g (3,4) , ziemniaki 130 g, zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Mango lassi na mleczku kokosowym z jogutrem (7) 150 ml Przekąska kukurydziana 2 szt.

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.