

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 14.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2), masło 10 g (7), twarożek z ziołami prowansalskimi 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Biszkopty (1.1)	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Ryż na mleku (7) z jabłkiem pieczonym posypany płatkami migdałowymi 270 g (8) Kompot truskawkowo - wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo kukurydziane 2 szt.
WTOREK 15.04	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1), masło 10 g (7), indyk gotowany 25 g, papryka czerwona 30 g, plastry gotowanego buraka 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa jarzynowa z ziemniakami i brukselką posypana koperkiem 250 ml (9) Klopsiki z kurczaka (3) duszone w sosie marchewkowym 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1.3), kapusta modra 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Andrut do chrupania 2 szt. (1)
ŚRODA 16.04	Herbata malinowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), caprese z serem mozzarella (7), pomidorami na sałacie 60 g	Kisiel truskawkowy 150 g	Zupa z czerwonej soczewicy, marchewki i pomidorów z ziemniakami posypana natką pietruszki zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pyzy z mięsem 160 g, jogurt 40g (1.1,3,7), zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
CZWARTEK 17.04	Herbata rumiankowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb wieloziarnisty 30 g (1.1,11), masło 10 g (7), pasta z szynki z włoszczyzną 20 g, ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Marchew do pochrupania 80 g	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Gulasz z szynki w sosie pieczeniowym z włoszczyzną 60 g, kasza gryczana 100 g, kalafior polany oliwą 70 g Kompot śliwkowo – cynamonowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 18.04	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), ogórek kiszony 30 g, buraki gotowane 10 g	Ciasto ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Dorsz pieczony 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka kiszonej kapusty, jabłka i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Przekładany deser na jogurcie (7) z płatkami owsianymi (1.4), malinami i borówkami 180 ml

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.