

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 21.04				
WTOREK 22.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek wiejski 30 g (7) , ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Herbatniki 2 szt. (1.1)	Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Kluski leniwe (1.1,3,7) polane musem truskawkowo – jogurtowym 220 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
ŚRODA 23.04	Herbata malinowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb razowy 30 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 20 g (7) , pomidor 20 g, sałata 5 g	Melon 150 g	Zupa ziemniaczana z soczewicą zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z szynki w sosie koperkowym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1) , młoda marchewka z groszkiem 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Galaretka truskawkowa 180 ml Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,11)
CZWARTEK 24.04	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , schab w ziołach 25 g, ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Marchew do pochrupania 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i włoszczyzną zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 60 g, kasza pęczak 100 g (1.3) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z wiśniami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 25.04	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chałka 40 g (1.2) , domowa nutella ze śliwek, bananów i kakao 65 g	Ciasto ze słonecznikiem 2 szt. (1.1)	Barszcz czerwony z ziemniakami i majerankiem zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Dorsz w kukurydzianej panierce 60 g (4) , ziemniaki 130 g, surówka z kiszzonej kapusty i jabłka 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)

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.