



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 | PODWIECZOREK 15% energii |
|------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| PONIEDZIAŁEK 21.02 | Herbata earl Grey z cytryną 200 ml Chleb tygrysi 40 g (1), masło 10 g (7), szynka wiejska 25 g (min. 95% mięsa), rzodkiew biała 30 g, papryka zielona 10 g | Jabłko 1 szt. | Zupa pomidorowa z makaronem (1) posypana natką pietruszki zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Krokietki z mięsem z szynki 180 g (1,3), buraczki z jabłkami 70 g Kompot żurawinowy 200 ml | Jogurt naturalny 130 g (7) Mandarynka 1 szt. |
| WTOREK 22.02 | Herbata truskawkowa 200 ml Chleb pszenno - żytni 40 g (1), masło 10 g (7), ser żółty cheddar 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g | Banan 1 szt. | Zupa kalafiorowa z ziemniakami posypana koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych (3) pieczone w piecu 70 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z marchewki i ananasa 70 g Kompot jabłkowy 200 ml | Kiwi 1 szt. Biszkopty 2 szt. (1,3) |
| ŚRODA 23.02 | Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), serek kanapkowy z łososiem 30 g (4,7), pomidor 30 g, sałata 10 g | Kasza manna (1) na mleku 1 porcja (7) | Zupa ogórkowa z ziemniakami posypana koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Bitki ze schabu w sosie własnym 70 g, kasza bulgur 100 g (1), surówka z czerwonej kapusty, papryki i pietruszki 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml | Ciasto cytrynowe z wiśniami 70 g (1,3) |
| CZWARTEK 24.02 | Kawa zbożowa (1) na mleku 200 ml (7) Bułka grahamka 40 g (1), masło 10 g (7), nutella własnej produkcji ze śliwek 55 g | Ciastka zbożowe 1 szt. (1,3) | Zupa minestrone z kapustą włoską, pomidorami, cukinią i marchewką 250 ml (9) Shoarma z indyka w sosie pomidorowym 70 g, kopytka 130 g (1,3), zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml | Koktajl pomarańczowy na maśle (7) posypany płatkami migdałowymi (8) słodzony ksylitolem 180 ml |
| PIĄTEK 25.02 | Herbata porzeczkowa 200 ml Płatki żytnie (1) na mleku 150 ml (7) Chleb witalny 30 g (1), masło 10 g (7), jajko gotowane na twardo 25 g (3), papryka czerwona 20 g, koperek 5 g | Pomarańcza 1 szt. | Barszcz czerwony z ziemniakami i włoszczyzną 250 ml (9) Miruna pieczona 70 g (4), ziemniaki 130, surówka z kiszzonej kapusty i marchewki 70 g Kompot wiśniowy 200 ml | Świeży sok jabłkowy 180 ml Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1) |

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, 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.