



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 07.03	Herbata żurawinowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), ser biały plastry 25 g (7), rzodkiewka 30 g, kiełki lucerny 10 g	Ciastka wieloziarniste 2 szt. (1)	Zupa brokułowa z ziemniakami posypana koperkiem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1) a'la carbonara z szynką (min. 95% mięsa) w delikatnym sosie śmietanowym (7) z marchewką 270 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
WTOREK 08.03	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), pasta jajeczno - twarogowa 25 g (3,7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 1 porcja (7)	Żurek z jajkiem (3), białą kiełbasą (min. 95% mięsa) i ziemniakami zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Roladki drobiowe ze szpinakiem w jasnym sosie koperkowym (7) 70 g, ziemniaki gotowane z koperkiem 130 g, zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Rogal z powidłami własnej produkcji 70 g (1,3)
ŚRODA 09.03	Kawa zbożowa (1) na mleku 200 ml (7) Chleb pszenno - żytni 40 g (1), masło 10 g (7), parówki z kurczaka w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, buraczki gotowane plastry 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem posypana natką pietruszki zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pierogi z ziemniakami i szynką (min. 95% mięsa) 150 g (1), surówka z kapusty i marchewki 50 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 10.03	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), pasta z makreli (4) z jajkiem (3) w pomidorach 25 g, papryka czerwona 30 g, ogórek kiszony 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa ziemniaczana z włoszczyzną posypana koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Południczki wieprzowe w sosie pieczeniowym 70 g, kasza jęczmienna 100 g (1), surówka z kalarepy i jabłka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Budyń na mleku (7) z porzeczkami na naturalnym kakao 180 ml
PIĄTEK 11.03	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki jęczmienne (1) na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb wieloziarnisty 30 g (1), masło 10 g (7), szynka z indyka 20 g (min. 95% mięsa), papryka żółta 20 g, koperek 5 g	Morele suszone 3 szt.	Rosół z makaronem (1) posypany natką pietruszki 250 ml (9) Naleśniki (1,3,7) z serkiem ricotta (7) i brzoskwiniami posypane posiekanymi orzechami 150 g (8) Kompot rabarbarowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Pałki kukurydziane 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, 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. lubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.