



## 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
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14.03	Herbata hibiskusowa 200 ml  Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), papryka czerwona 30 g, ogórek 10 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)	Zupa ogórkowa z ziemniakami posypana koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9)  Filet z kurczaka duszone z marchewką, brokułem i kalafiozem podane z ryżem 270 g  Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
<b>WTOREK</b> 15.03	Herbata truskawkowa 200 ml  Chleb pszenno - żytni 40 g (1), masło 10 g (7), szynka z piersi kurczaka 25 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Płatki żytnie (1) na mleku 1 porcja (7)	Barszcz ukraiński z fasolką czerwoną, kapustą i ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7)  Placki ziemniaczane pieczone w piecu 160 g (1,3), sos jogurtowy 40 g (7), surówka z marchewki z brzoskwiniami 70 g  Kompot porzeczkowy 200 ml	Mus jabłkowo – gruszkowy z wiśniami 150 ml Paluszek grissini 1 szt. (1,3)
<b>ŚRODA</b> 16.03	Herbata earl grey z cytryną 200 ml  Chleb tygrysi 40 g (1), masło 10 g (7), twarożek z rzodkiewką 25 g (7), papryka żółta 30 g, kiełki lucerny 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. (1,11)	Zupa dyniowa z makaronem (1) posypana natką pietruszki zabelana jogurtem 250 ml (7,9)  Ryż na mleku (7) z jabłkami i cynamonem posypywany płatkami migdałowymi 270 g (8)  Kompot rabarbarowy 200 ml	Baton muesli z kokosem i rodzynkami własnej produkcji 70 g (1)
<b>CZWARTEK</b> 17.03	Kakao na mleku 200 ml (7)  Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), pasztet wieprzowy z marchewką 30 g (3), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1) posypyany natką pietruszki 250 ml (9)  Pulpety wołowo - wieprzowe w sosie koperkowym 70 g (3), ziemniaki 130 g, buraczki z jabłkiem 70 g  Kompot żurawinowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z mango 150 ml Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)
<b>PIĄTEK</b> 18.03	Herbata malinowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7)  Bułka maślana 30 g (1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z jagodami 60 g	Mandarynka 1 szt.	Kapuśniak z białej kapusty z pomidorami i ziemniakami 250 ml (9)  Paluszki z mintaja własnej produkcji 70 g (4), ziemniaki puree z koperkiem 130 g, zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g  Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Wafle 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.