



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 21.03	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), serek kanapkowy naturalny 25 g (7), rzodkiewka 30 g, ogórek 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa pomidorowa z makaronem literki (1) posypana natką pietruszki zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Schab w sosie własnym 60 g, kasza bulgur 100 g (1), młoda marchewka gotowana na parze polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
WTOREK 22.03	Herbata miętowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1), masło 10 g (7), jajko na twardo 50 g (3), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 1 porcja (7)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Knedle z mięsem 150 g (1,3), surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo pełnoziarniste do chrupania 1 szt. (1)
ŚRODA 23.03	Kawa zbożowa (1) na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), polędwica sopocka 25 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, buraczki gotowane plastry 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa z białą kapustą, papryką, cukinią i ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Nuggetsy z kurczaka w kukurydzianej panierce 60 g (3), ryż 100 g, brokuł polany oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Ciasto drożdżowe ze śliwkami własnej produkcji 60 g (1,3)
CZWARTEK 24.03	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb tygrysi 30 g (1), masło 10 g (7), ser żółty cheddar 20 g (7), ogórek 20 g, koperek 5 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)	Krem z białych warzyw posypany grzankami żytnimi (1) zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Kotlety jajeczne 60 g (3), ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z kapusty włoskiej, rzodkiewki i pietruszki z jogurtem 70 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Kisiel truskawkowy z jabłkiem 180 ml
PIĄTEK 25.03	Herbata owoce leśne 200 ml Owsianka (1) kokosowa na mleku 150 ml (7) Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), paprykarz z miruny i makreli (4) w pomidorach z włoszczyzną 25 g, rzodkiew biała 30 g, sałata 10 g	Morele suszone 3 szt.	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pancakes 150 g (1,3,7), polane sosem jogurtowo-truskawkowym 40 g (7) Kompot rabarbarowy 200 ml	Pomarańcza 1 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.