



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 28.03	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), szynka z indyka 25 g (min. 95% mięsa), rzodkiewka 30 g, kiełki lucerny 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa jarzynowa z brokułem i ziemniakami posypana koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Kurczak duszony w sosie śmietanowo – pietruszkowym (7) podany z kaszą jęczmienną (1) i kalafiozem 250 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 29.03	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Płatki kukurydziane na mleku 1 porcja (7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami posypana koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Gulasz z szynki i papryki 60 g, kopytka 130 g (1,3), surówka z buraczków 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe wiśniami 60 g (1,3)
ŚRODA 30.03	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb tygrysi 40 g (1), masło 10 g (7), kiełbaski wieprzowe w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), papryka żółta 30 g, ogórek 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. (1,11)	Zupa „gołąbkowa” z kapustą, mięsem z szynki, pomidorami i ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Kotleciki mielone z indyka pieczone w piecu 60 g (3), ziemniaki 130 g, surówka z kapusty czerwonej 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 31.03	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb wieloziarnisty 40 g (1), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), pomidor 30 g, koperek 10 g	Płatki kukurydziane 2 szt.	Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej i kaszy bulgur (1) posypana natką pietruszki zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pierogi ruskie 130 g (1,7) z jogurtem, surówka z marchewki i brzoskwini 50 g Kompot żurawinowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
PIĄTEK 01.04	Herbata malinowa 200 ml Płatki pełnoziarniste (1) na mleku 150 ml (7) Chałka 30 g (1), masło 10 g (7), dżem brzoskwiniowy własnej produkcji 50 g	Kiwi 1 szt.	Zupa marchewkowa z makaronem (1) posypana koperkiem 250 ml (9) Miruna (4) w kukurydzianej panierce 60 g (3), ziemniaki puree 130 g, surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchewki 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Koktajl bananowo – jabłkowy na 150 ml

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.