



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 11.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), połędwica z kurczaka 25 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. (1,11)	Zupa pomidorowa z makaronem (1) posypana koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Potrawka z indyka z brokułami i papryką w jasnym sosie (7) podana z ryżem 260 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 12.04	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 25 g (7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 1 porcja (7)	Zupa porowo – ziemniaczana posypana natką pietruszki 250 ml (9) Makaron (1) carbonara z szynką wiejską (min. 95% mięsa) w delikatnym sosie śmietanowym (7) podany z mini marchewką 260 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Kisiel malinowy 180 ml Chałka 1 porcja (1)
ŚRODA 13.04	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb tygrysi 40 g (1), masło 10 g (7), parówki drobiowe w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Placki ziemniaczane pieczone w piecu 160 g (1,3), polane sosem jogurtowym 40 g (7) Kompot rabarbarowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Wafle kukurydziane 2 szt.
CZWARTEK 14.04	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), pasta jajeczno – twarogowa 25 g (3,7), pomidor 30 g, koperek 10 g	Pałki kukurydziane 2 szt.	Zupa krem z marchewki z grzankami żytnimi (1) posypany pestkami dyni 250 ml (7,9) Podudzie z kurczaka 60 g, ziemniaki puree 130 g, surówka z białej kapusty, jabłka i marchewki 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 15.04	Herbata malinowa 200 ml Płatki żytnie (1) na mleku 150 ml (7) Bułka maślana 30 g (1), masło 10 g (7), domowa nutella ze śliwek 50 g	Jabłko 1 szt.	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Paluszki z dorsza własnej produkcji 60 g (4), ziemniaki pieczone 130 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Galaretkę wiśniową z czerwoną porzeczką 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.