



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 25.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), szynka dębowa 25 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, kiełki lucerny 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem posypana koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Kawałki indyka duszone w porach i marchewce w dwóch kolorach podane z kaszą bulgur (1) posypane serem (7) 260 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt. Biszkopty 1 szt. (1,3)
WTOREK 26.04	Herbata porzeczkowa 200 ml Bułka grahamka 40 g (1), masło 10 g (7), jajko na twardo 25 g (7), pomidor 30 g, sałata 10 g	Paluch z sezamem 1 szt. (1,11)	Krupnik z kaszą jęczmienną (1) i ziemniakami 250 ml (9) Makaron (1) z serem (7) polany musem truskawkowym posypany posiekаныmi orzechami 260 g (8) Kompot porzeczkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
ŚRODA 27.04	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb tygrysi 40 g (1), masło 10 g (7), pieczeń rzymska własnej produkcji 25 g, ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Owsianka (1) na mleku 1 porcja (7)	Zupa jarzynowa z młodą włoszczyzną i ziemniakami zabelana mlekiem (7) posypana natką pietruszki 250 ml (9) Delikatny gyros z kurczaka duszony z cukinią, marchewką, porem i ryżem 230 g, sos koperkowy na jogurcie 30 g (7) Kompot rabarbarowy 200 ml	Baton muesli własnej produkcji z daktylami, żurawiną, rodzynkami i kokosem z dodatkiem cynamonu 60 g (1)
CZWARTEK 28.04	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), ser wędzony 25 g (7), pomidor 30 g, koperek 10 g	Gruszka 1 szt.	Rosół z makaronem (1) literki posypany koperkiem 250 ml (9) Gołąbki rozbrojone z mięsem z szynki, ryżem i młodą kapustą w sosie pomidorowym 260 g Kompot żurawinowy 200 ml	Deser z nasionami chia na mleku (7) z musem jagodowo - porzeczkowym posypany posiekаныmi orzechami 180 ml (8)
PIĄTEK 29.04	Herbata malinowa 200 ml Kasza manna (1) na mleku 150 ml (7) Chleb graham 30 g (1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z brzoskwiniami 50 g	Jabłko 1 szt.	Delikatna tajska zupa z makaronem ryżowym, zielonym groszkiem, pomidorami i kiełkami fasoli mung na mleczku kokosowym 250 ml (9) Mintaj (4) pieczony w sosie śmietanowo – koperkowym 60 g (7), ziemniaki puree 130 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Wafle ryżowe 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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.