



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 04.07	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb żytni 40 g (1), masło 10 g (7), szynka wiejska 25 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Kasza manna (1) na mleku 1 porcja (7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pałki z kurczaka w ziołach prowansalskich 60 g, młode ziemniaki 130 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Morele 1 szt. Biszkopty 2 szt. (1,3)
WTOREK 05.07	Kakao na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 40 g (1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z musem truskawkowym 65 g	Brzoskwinia 1 szt.	Botwinka z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pyzy z mięsem (1,3) polane jogurtem 190 g (7), surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Kisiel wiśniowy z truskawkami 180 ml
ŚRODA 06.07	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), parówki z indyka (6,9) w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, ogórek 10 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1) w delikatnym sosie śmietanowym (7) z szynką (min. 95% mięsa) i koperkiem 200 g, buraczki na ciepło 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z domową granolą (1) i borówkami posypany pestkami dyni 180 ml
CZWARTEK 07.07	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1), masło 10 g (7), serek wiejski 30 g (7), pomidor 30 g, sałata 10 g	Jabłko 1 szt.	Krem ze świeżych pomidorów z bazylią posypany grzankami żytnimi (1) i ziarnami słonecznika zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Potrawka z indyka duszona z fasolką, ogórkiem, papryką i koperkiem podana z ryżem 270 g Kompot żurawinowy 200 ml	Rogal drożdżowy z powidłami śliwkowymi własnej produkcji 60 g (1,3)
PIĄTEK 08.07	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki jaglane na mleku 150 ml (7) Chleb wieloziarnisty 30 g (1), masło 10 g (7), pasta twarogowo – jajeczna 20 g (3,7), rzodkiewka 20 g, kiełki lucerny 5 g	Morele suszone 3 szt.	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i koperkiem 250 ml (9) Paluszki z mintaja (3,4) własnej produkcji 60 g, młode ziemniaki 130 g, mizeria z jogurtem naturalnym 70 g (7) Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Nektarynka 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.