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 15.08				
WTOREK 16.08	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb witalny 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 25 g **(7)**, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Arbuz 1 porcja	Rosół z makaronem **(1)** posypany natką pietruszki 250 ml **(9)** Potrawka z kurczaka z zielonym groszkiem i marchewką podana z ryżem 270 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Śliwki 2 szt. Wafle ryżowe 2 szt.
ŚRODA 17.08	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki owsiane **(1)** na mleku 150 ml **(7)** Bułka grahamka 30 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, dżem truskawkowy własnego wyrobu słodzony ksylitolem 50 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. **(1)**	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana jogurtem 250 ml **(7,9)** Polędwiczki wieprzowe duszone w sosie własnym 60 g, kasza jęczmienna 100 g **(1)**, surówka z kapusty pekińskiej, rzodkiewki, pomidorów i kukurydzy 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Koktajl bananowo – jagodowy na jogurcie naturalnym 180 ml **(7)** Pieczywo wielozbożowe 1 szt. **(1)**
CZWARTEK 18.08	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Chleb żytni z dynią 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, kiełbasa żywiecka 25 g (min. 95% mięsa), pomidor 30 g, sałata 10 g	Jabłko 1 szt.	Zupa ziemniaczana z młodymi buraczkami i papryką 250 ml **(9)** Pierogi ukraińskie 150 g **(1,7)**, jogurt naturalny 40 g **(7)**, surówka z młodej marchewki z brzoskwiniami 70 g Kompot żurawinowy 150 ml	Arbuz 130 g Biszkopty 2 szt. **(1,3)**
PIĄTEK 19.08	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** ser biały w plastrach 30 g **(7)**, rzodkiewka 30 g, ogórek 10 g	Płatki kukurydziane na mleku 1 porcja **(7)**	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową zieloną i żółtą z makaronem **(1)** zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Dorsz **(4)** panierowany w kukurydzianej panierce 60 g **(3)**, młode ziemniaki 130 g, surówka z czerwonej kapusty i jabłka 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z wiśniami własnej produkcji 60 g **(1,3)**

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.