



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 12.09	Herbata malinowa 200 ml Chaika 40 g (1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z borówkami 60 g	Płatki kukurydziane na mleku 1 porcja (7)	Zupa koperkowa z ryżem zabelana mlekiem (7) posypana koperkiem 250 ml (9) Gulasz wieprzowy z marchewką i papryką 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1), buraczki na ciepło 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt.
WTOREK 13.09	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), pasta z szynki 25 g (min. 95% mięsa), ogórek 30 g, szczypiorek 10 g	Brzoskwinia 1 szt.	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Udka z kurczaka pieczone w sezamie 60 g (11), ziemniaki 130 g, młoda marchewka gotowana na parze 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 150 g Pieczywo żytnie 2 szt. (1)
ŚRODA 14.09	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), parówki z indyka (6,9) w sosie pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, rzodkiewka 10 g	Śliwki 1 szt.	Rosół z makaronem (1) posypany pietruszką 250 ml (9) Pierogi ukraińskie 140 g (1,7), jogurt naturalny 40 g (7), surówka z młodej marchewki z brzoskwiniami 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z domową granolą z płatków owsianych (1) i płatków migdałowych (8) podany z borówkami 180 g
CZWARTEK 15.09	Karob na mleku 200 ml (7) Chleb żytni z dynią 40 g (1), masło 10 g (7), twarożek z koperkiem 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Wafle ryżowe 2 szt.	Zupa porowo – ziemniaczana zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce 60 g (3), puree z ziemniaków 130 g, surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i pietruszki 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao z czarną porzeczką własnej produkcji 60 g (1,3)
PIĄTEK 16.09	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1), masło 10 g (7), ser żółty salami 25 g (7), pomidor 30 g, sałata 10 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)	Kapuśniak z młodej kapusty z pomidorami i ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Miruna (4) panierowana w kukurydzianej panierce 60 g (3), ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszzonej i jabłka 70 g Kompot śliwkowo - cynamonowy 200 ml	Banan 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.