



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 03.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1), masło 10 g (7), twarożek z ziołami 30 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka	Płatki kukurydziane na mleku 1 porcja (7)	Zupa jarzynowa z kalafiem, włoszczyzną i makaronem (1) zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Potrawka z indyka z dynią i pomidorami podana z kaszą bulgur 270 g (1) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt. Pieczywo wielozbożowe 2 szt. (1)
WTOREK 04.10	Herbata żurawinowa 200 ml Chleb graham 40 g (1), masło 10 g (7), pasztet z kurczaka własnej produkcji 25 g (3), pomidor 30 g, sałata 10 g	Suszone morele 3 szt.	Zupa z cukinią, papryką i ryżem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Klopsiki z indyka (3) w sosie z pieczonych warzyw 60 g, puree z ziemniaków 130 g, buraczki z jabłkami 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Koktajl truskawkowo – bananowy na kefirze (7) posypany płatkami migdałowymi 180 ml (8)
ŚRODA 05.10	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki owsiane (1) na mleku 150 ml (7) Chałka 30 g (1), masło 10 g (7), serek homogenizowany (7) z wiśniami 50 g	Jabłko 1 szt.	Zupa marchewkowa z ziemniakami posypana koperkiem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Kawałki kurczaka w sosie pomidorowym 60 g, ryż na sypko z kurkumą 100 g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z porzeczkami własnej produkcji 60 g (1,3)
CZWARTEK 06.10	Kawa zbożowa (1) na mleku 200 ml (7) Chleb żytni z dynią 40 g (1), masło 10 g (7), ser żółty emmentaler 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Ciastko wieloziarniste 1 szt. (1)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pieczeń wieprzowa w sosie własnym 60 g, kasza jęczmienna 100 g (1), zielona fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo – jabłkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Przekąska kukurydziana 2 szt.
PIĄTEK 07.10	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1), masło 10 g (7), pasta jajeczna (3) z tuńczykiem 25 g (4), papryka czerwona 30 g, szczypiorek 10 g	Mandarynka 1 szt.	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Naleśniki (1,3,7) z twarożkiem (7) polane musem truskawkowym 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Śliwki 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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.