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 02.01	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb graham 40 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, ser żółty gouda 25 g **(7)**, ogórek 30 g, sałata 5 g	Wafle owsiane z nasionami goi 5 szt. **(1)**	Zupa koperkowa z makaronem orzo **(1)** zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Chilli sin carne z fasolą czerwoną i kukurydzą oraz ryżem 270 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 03.01	Herbata rumiankowa 200 ml Kasza manna **(1)** na mleku 150 ml **(7)** Bułka kajzerka 30 g **(1)**, masło 10 g **(7)**, serek homogenizowany **(7)** z brzoskwiniami 55 g	Kiwi 1 szt.	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 250 ml **(1,9)** Gulasz drobiowy z papryką 100 g, kasza pęczak 100 g **(1)**, surówka szwedzka 70 g Kompot śliwkowo – cynamonowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 04.01	Herbata earl grey z cytryną 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1,11)**, masło 10 g **(7)**, pasztet pieczony 25 g, ogórek kiszony 30 g	Morele suszone 3 szt.	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Gołąbki rozbrojone w sosie pomidorowym 270 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Rogalik drożdżowy z powidłami 60 g **(1,3)**
CZWARTEK 05.01	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Chleb żytni z dynią 40 g **(1)**, masło 10 g **(7),** jajka „ufo" 25 g **(3),** papryka czerwona 30 g, kiełki lucerny 10 g	Herbatniki 2 szt. **(1)**	Zupa minestrone z kolorową papryką, pomidorami oraz kapusta włoską 250 ml **(9)** Mintaj pieczony w ziołach 60 g **(4)**, ziemniaki puree 130 g, blanszowana marchewka mini, polana oliwą 70 g Kompot żurawinowy 200 ml	Koktajl truskawkowo - bananowy na kefirze 150 ml **(7)** Wafle kukurydziane 1 szt.
PIĄTEK 06.01				

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.