



## JADŁOSPIS DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 04.02	Kakao na mleku 200ml (7)  Chleb żytni 60g (1), masło 10g (7), szynka wieprzowa gotowana 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), pomidor 50g, kiełki lucerny	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 300ml (1,9)  Makaron spaghetti (1) z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym posypany serem 270g (7)  Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>WOREK</b> 05.02	Herbatka rooibos 200ml  Chleb pszenny 60g (1), masło 10g (7), ser żółty edamski 30g (7), ogórek kiszony 50g, szczypiorek	Zupa minestrone z papryki, fasolki szparagowej, groszku i marchwi z ryżem 300ml (9)  Knedle z truskawkami 220g (1,3), sos jogurtowy 50g (7)  Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z mandarynkami 180 ml
<b>ŚRODA</b> 06.02	Herbatka earl grey z cytryną 200ml  Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło 10g (7), serek wiejski 40g (7), pomidor 50g, sałata lodowa	Zupa jarzynowa z kalafiozem i ziemniakami zabieleną mlekiem 300ml (7,9)  Gulasz wołowy w sosie własnym 70g (1), kasza gryczana 100g, buraczki z jabłkami 70g  Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Babka piaskowa z porzeczkami 1 porcja (1,3)
<b>CZWARTEK</b> 07.02	Herbatka rooibos 200ml  Chleb pszenny 60g (1), masło 10g (7), humus z ciecierzycy 40g, papryka żółta 50g, kiełki lucerny	Zupa z zielonego groszku i brokułów z kaszą jaglaną posypana koperkiem 300ml (9)  Makaron (1) z szynką (min. 85% mięsa) (1,6,9,10) w delikatnym sosie jogurtowo - śmietanowym z marchewką 270g (7)  Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl truskawkowo – bananowy na kefirze (7) z siemieniem lnianym 180 ml
<b>PIĄTEK</b> 08.02	Herbata truskawkowa 200ml Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7)  Chleb żytni 100% 45g (1), masło 10g (7), pasta kakaowa z banana i awokado 60g	Zupa marchewkowa z makaronem (1) zabieleną mlekiem 300ml (7,9)  Pulpety z miruny w sosie pomidorowym 70g (1,4), ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 70g  Kompot jabłkowy 200ml	Jabłko 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.

