



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 11.03	Kawa zbożowa (1) na mleku 200ml (7) Chleb żytni 60g (1), masło 10g (7), połędwica z kurczaka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), biała rzodkiew 50g, sałata lodowa	Rosół z makaronem (1) posypany koperkiem 300ml (9) Makaron (1) ala carbonara z szynką (min. 85% mięsa) (1,6,9,10) w delikatnym sosie śmietanowo – jogurtowym z kalafiorem 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1 szt.
WTOREK 12.03	Herbata rooibos 200ml Bułka kajzerka 60g (1), masło 10g (7), pasta z szynki 40g (3), papryka żółta 50g, koperek	Zupa ziemniaczana z włoszczyzną zabieleną jogurtem (7) posypana pietruszką 300ml (9) Knedle z truskawkami 220g (1,3), sos jogurtowy 50g (7) Kompot jabłkowy 200ml	Sok marchewkowy 180 ml Wafle ryżowe 2szt.
ŚRODA 13.03	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb graham 60g (1), masło 10g (7), ser twaróg plaster 50g (7), ogórek 50g, szczypiorek	Zupa brokułowa z kaszą gryczaną zabieleną mlekiem 300ml (7,9) Kotleciki schabowe w delikatnej panierce 70g (1,3), ziemniaki puree 130g, surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto czekoladowe z wiśniami 1 porcja (1,3)
CZWARTEK 14.03	Herbata rooibos 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło 10g (7), paprykarz z mintaja i makreli 40g (4), pomidor 50g, kiełki lucerny	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny mlekiem 300ml (7,9) Pałki z kurczaka duszone w sosie własnym 70g (1), kasza jęczmienna 100g (1), surówka z sałaty i papryki polanej oliwą 70g Kompot jabłkowy 200ml	Jogurt naturalny (7) z bananem posypany posiekanymi orzechami 180 ml (8)
PIĄTEK 15.03	Herbata truskawkowa 200ml Kasza manna (1) na mleku 150ml (7) Chałka 45g (1), masło 10g (7), serek homogenizowany naturalny 50g (7), papryka czerwona 50g, koperek	Zupa z czerwoną soczewicą, pomidorami z kaszą jaglaną 300ml (9) Naleśniki z serem białym 220g (1,3,7) 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.