



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 15.04	Kakao na mleku 200ml (7) Chleb żytni 60g (1), masło 10g (7), połędwica z indyka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Rosół z makaronem (1) posypany pietruszką 300ml (9) Gołąbki bez zawijania z mięsem z szynki, białym ryżem w zabielanym sosie pomidorowym 270g (1,7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 16.04	Herbata rooibos 200ml Bułka grahamka 60g (1), masło 10g (7), ser żółty gouda 30g (7), pomidor 50g, szczypiorek	Barszcz biały z ziemniakami zabielały jogurtem 300ml (7,9) Kluski śląskie z gulaszem wołowym w sosie własnym 200g (1,3), buraczki z jabłkami 70g Kompot jabłkowy 200ml	Smoothie jabłkowo – wiśniowe 180 ml
ŚRODA 17.04	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło 10g (7), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g (7)	Krupnik z kaszą jęczmienną (1) i ziemniakami zabielały mlekiem 300ml (7) Indyk duszony w jasnym sosie koperkowym 70g (1), ziemniaki puree 130g, surówka z kalarepy i marchewki 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto biszkoptowe z jabłkami 1 porcja (1,3)
CZWARTEK 18.04	Herbata truskawkowa 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło 10g (7), kiełbaski drobiowe z sosem pomidorowym 40g (1,6,9,10), papryka pomarańczowa 50g, sałata lodowa	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną zabielały jogurtem 300ml (7,9) Delikatne placki ziemniaczane polane jogurtem 270g (1,3,7) Kompot jabłkowy 200ml	Sok marchewkowy 180 ml Wafle ryżowe 2 szt.
PIĄTEK 19.04	Herbata malinowa 200ml Makaron (1) na mleku 150ml (7) Chałka 45g (1), masło 10g (7), dżem porzeczkowy niskosłodzony 60g	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (9) Paluszki z dorsza w kukurydzianej chrupiącej panierce 70g (3,4), ziemniaki z koperkiem 130g, delikatna surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 70g Kompot jabłkowy 200ml	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.