



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 10.06	Kakao na mleku 200ml (7) Chleb pszenny 60g (1), masło 10g (7), połudwica sopocka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Zupa pomidorowa z makaronem (1) zabielana jogurtem (7) posypana pietruszką 300ml (9) Leczo z młodych warzyw z mięsem z indyka podane z kaszą jęczmienną (1) posypane serem żółtym 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt. Herbatniki 2szt. (1,3)
WTOREK 11.06	Herbata rooibos 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło 10g (7), pasta jajeczno - twarogowa 40g (3,7), pomidor 50g, szczypiorek	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną zabielana mlekiem 300ml (7,9) Kopytka (1,3) z pieczenią rzymską w sosie marchewkowym 270g (1) Kompot jabłkowy 200ml	Smoothie jabłkowo - bananowe z siemieniem lnianym 180 ml Ciastka zbożowe 2 szt. (1,3)
ŚRODA 12.06	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło 10g (7), ser żółty gouda 30g (7), papryka czerwona 50g, sałata	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą bulgur 300ml (1,9) Pulpety z kurczaka w delikatnym sosie śmietanowym 70g (1,7), ziemniaki puree 130g, surówka z marchewki i jabłka 70g Kompot porzeczkowy 200ml	Ciasto naturalnym kakao z porzeczką 1 porcja (1,3)
CZWARTEK 13.06	Herbata rooibos 200ml Chleb graham 60g (1), masło 10g (7), pasta z tuńczyka z jajkiem i kukurydzą 40g (3,4), ogórek małosolny 50g, kiełki lucerny	Zupa z młodej włoszczyzny z ziemniakami zabielana jogurtem 300ml (7,9) Risotto warzywne z brokułami, szparagami i cukinią posypane serem mozzarella 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Kisiel z morelą 180 ml Pałki kukurydziane 1szt.
PIĄTEK 14.06	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku (7) posypane posiekanymi orzechami 150ml (8) Chleb razowy 45g (1), masło 10g (7), twarożek (7) z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Zupa z cukinii i zielonego groszku z ryżem zabielana jogurtem 300ml (7,9) Puszyste pancakes polane sosem jogurtowym 220g (1,3,7) Kompot jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1szt. Wafle ryżowe 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.