



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 09.02	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser typu włoskiego 30 g (7) , ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g Jabłko 100 g	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, włoszczyzną i ryżem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) ala carbonara z szynką (6,9) (min. 95 % mięsa) w sosie śmietanowo - jogurtowym 200 g (7) , brokuł gotowany 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt.
WTOREK 10.02	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki jęczmienne (1.3) na mleku (7) z pieczonym jabłkiem 150 ml Bułka kajzerka 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy z ziołami 25 g (7) , pomidor 20 g, szczypiorek 5 g Mandarynka 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g (3) , ziemniaki puree 130 g, buraczki pieczone w ziołach prowansalskich 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Bułka maślana (1.1) z marmoladą własnej produkcji 1 szt.
ŚRODA 11.02	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , kurczak gotowany 25 g, papryka czerwona 30 g, sałata 10 g Kiwi 60 g	Żurek z jajkiem (3) i ziemniakami zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Kluski leniwe (1.1,3,7) polane sosem truskawkowo – jogurtowo - waniliowym 230 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
CZWARTEK 12.02	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z szynki z włoszczyzną 25 g, ogórek 30 g, buraki gotowane 10 g Gruszka 80 g	Delikatna grochówka z ziemniakami, marchewką i majerankiem 250 ml (9) Gyros drobiowy 60 g, ryż basmati 100 g, surówka z marchewki i jabłka 70 g, tzatziki na jogurcie 20 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Tiramisu na jogurcie naturalnym (7) z kakao, biszkoptami (1.1,3) i brzoskwiniami 200 ml
PIĄTEK 13.02	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , jajko „ufo” 25 g (3) , pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g Melon 80 g	Krem z dyni posypany grzankami żytnimi (1.2) zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Miruna pieczona w piecu 60 g (4) , ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszonej i jabłka 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Pomarańcza 1/2 szt. Pieczywo żytnie 1 szt. (1.2)

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, 1.1 pszenica, 1.2 żyto, 1.3 jęczmień, 1.4 owsie, 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.