



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 15.12	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , powidlą śliwkowe 30 g Jabłko 90 g	Zupa pomidorowa z ryżem i czerwoną soczewicą zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Gulasz z szynki z marchewką w dwóch kolorach w sosie własnym podany z makaronem 270 g (1.1) Kompot śliwkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. (1.2)
WTOREK 16.12	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , kurczak w ziołach 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g Pomarańcza 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami posypana koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Klopsiki z indyka (3) duszone w sosie pomidorowym 60 g, ryż biały 100 g, surówka z białej kapusty z natką pietruszki 70 g Kompot jabłkowo-cynamonowy 200 ml	Kefir z malinami 200 ml (7) Paluszek grissini 1 szt. (1.1)
ŚRODA 17.12	Herbata truskawkowa 200 ml Owsianka (1.4) na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb witalny 30 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , ser typu włoskiego 20 g (7) , pomidor 20 g, szczypiorek 5 g Mandarynka 60 g	Krem z dyni posypany grzankami żytnimi (1.2) i ziarnami słonecznika 250 ml (9) Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g (3) , ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z marchewki i brzoskwini 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 18.12	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta jajeczna 25 g (3,7) , papryka czerwona 30 g, ogórek 10 g Gruszka 70 g	Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej żółtej i zielonej z ziemniakami 250 ml (9) Pancakes (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – truskawkowym 180 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt.
PIĄTEK 19.12	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , paprykarz własnej produkcji z dorsza 50 g (4) , pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g Banan 70 g	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (3) i majerankiem zabelany jogurtem 250 ml (7,9) Filet z morskoka pieczony 60 g (4) , ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszzonej 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Biszkopty 1 szt. (1.1,3)

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.