



**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                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>09.12 | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb żytni 40 g <b>(1.2)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , twarożek <b>(7)</b> waniliowo - jagodowy 60 g                                                                                                                    | Krupnik z kaszą jęczmienną <b>(1.3)</b> i ziemniakami zabielały jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Gulasz z szynki z marchewką w dwóch kolorach w jasnym sosie <b>(7)</b> podany z makaronem 270 g <b>(1.1)</b><br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                                                 | Mandarynka 1 szt.<br>Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. <b>(1.2)</b>           |
| <b>WTOREK</b><br>10.12       | Herbata owoce leśne 200 ml<br><br>Chleb wieloziarnisty 40 g <b>(1.1,1.2,1.3,11)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , kurczak w ziołach 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g                                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniakami posypana koperkiem zabielała jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Klopsiki z indyka <b>(3)</b> w curry duszone w sosie pomidorowym 60 g, ryż biały 100 g, surówka z białej kapusty z natką pietruszki 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                           | Kefir z malinami 180 ml <b>(7)</b><br>Paluszek grissini 1 szt. <b>(1.1)</b> |
| <b>ŚRODA</b><br>11.12        | Herbata truskawkowa 200 ml<br>Owsianka <b>(1.4)</b> na mleku <b>(7)</b> z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml<br><br>Chleb witalny 30 g <b>(1.1,11)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , ser typu włoskiego 20 g <b>(7)</b> , pomidor 20 g, szczypiorek 5 g | Krem z dyni posypany grzankami żytnimi <b>(1.2)</b> i ziarnami słonecznika 250 ml <b>(9)</b><br><br>Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g <b>(3)</b> , ziemniaki z koperkiem 130 g, kalafior gotowany na parze polany oliwą 70 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml | Banan 1 szt.                                                                |
| <b>CZWARTEK</b><br>12.12     | Kakao na mleku 200 ml <b>(7)</b><br><br>Chleb żytni 40 g <b>(1.2)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , pasta jajeczna 25 g <b>(3)</b> , papryka czerwona 30 g, ogórek 10 g                                                                                    | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabielała mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Pyzy z mięsem polane jogurtem 180 g <b>(7)</b> , surówka z buraczków i jabłek 70 g<br><br>Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml                                                                               | Śliwka 1 szt.                                                               |
| <b>PIĄTEK</b><br>13.12       | Herbata malinowa 200 ml<br><br>Chleb graham 40 g <b>(1.1)</b> , masło 10 g <b>(7)</b> , serek kanapkowy z łososiem 50 g <b>(4,7)</b> , pomidor 30 g, sałata 10 g                                                                                       | Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej żółtej i zielonej z ziemniakami zabielała jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Pancakes <b>(1.1,3,7)</b> polane sosem jogurtowo – truskawkowym 170 g <b>(7)</b><br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                                              | Jabłko 1 szt.<br>Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. <b>(1.4)</b>          |

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 owies, 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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.