



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 08.12	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser biały plastry 30 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa koperkowa z makaronem (1.1) zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pieczony filet z kurczaka w jasnym sosie 60 g (7), kasza bulgur 100 g (1.1), brokuł gotowany polany oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
WTOREK 09.12	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), kiełbasa krakowska parzona 25 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, sałata lodowa 10 g	Zupa z białych warzyw – selera, pietruszki i kalafiora z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Gulasz z mięsem z indyka, marchewką, papryką, fasolą czerwoną i ogórkiem kiszonym podany z ryżem 270 g Kompot truskawkowy 200 ml	Panna cotta z kaszy manny (1.1) na mleku (7) z musem malinowym 200 g
ŚRODA 10.12	Kakao na mleku 200 ml (7) Bułka grahamka 40 g (1.1), masło 10 g (7), powidła śliwkowe własnej produkcji 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) zabieleną jogurtem (7) posypana koperkiem 250 ml (9) Udka z kurczaka pieczone w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, gotowana zielona i żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Andrut kukurydziany 2 szt.
CZWARTEK 11.12	Herbata owoce leśne 200 ml Owsianka (1.4) na mleku (7) z pieczoną gruszką 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasztet z kurczaka własnej produkcji 20 g, ogórek 20 g, sałata 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Knedle z morelami (1.1) polane jogurtem 200 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 12.12	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), serek kanapkowy 25 g (7), pomidor 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Paluszki z dorsza 60 g (3,4), puree z ziemniaków 130 g, kapusta kiszona zasmażana 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Kisiel truskawkowy z brzoskwiniami 200 ml Pałki kukurydziane 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, 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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.