



**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> 24.03	Herbata jeżynowa 200 ml  Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11), masło 10 g (7), serek kanapkowy z łososiem 50 g (4,7), ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9)  Kluski leniwe (1.1,3,7) polane musem mango 230 g  Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>WTOREK</b> 25.03	Herbata miętowa 200 ml  Chleb razowy 40 g (1.1,1.2), masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniaki i koperkiem zabieleną jogurtem 250 ml (7,9)  Udka z kurczaka w sosie słodko - kwaśnym 60 g, kasza bugur 100 g (1.1), marchewka z groszkiem 70 g  Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl brzoskwiniowo – bananowy na maślanie 180 ml (7) Wafle ryżowe 1 szt.
<b>ŚRODA</b> 26.03	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7)  Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), indyk gotowany 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Rosół z makaronem (1.1) i natką pietruszki 250 ml (9)  Potrawka z szynki z marchewką, papryką, kiszonym ogórkiem i selerem (9) podana z ryżem 270 g  Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
<b>CZWARTEK</b> 27.03	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki żytnie (1.2) na mleku (7) z gruszką 150 ml  Bułka grahamka 30 g (1.1), masło 10 g (7), nutella ze śliwek i kakao własnej produkcji 50 g	Krem z białych warzyw (kalafior, seler, pietruszka, ziemniaki) posypany grzankami żytnimi 250 ml (1.2)  Polędwiczki z kurczaka w kukurydzianej panierce 60 g (3), ziemniaki puree 130 g, mix warzyw gotowanych – marchewka, brokuł i kalafior polanych oliwą 70 g  Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto marchewkowe własnej produkcji 60 g (1.1,3)
<b>PIĄTEK</b> 28.03	Herbata malinowa 200 ml  Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser typu włoskiego 30 g (7), pomidor 30 g, buraki gotowane 10 g	Zupa fasolkowa z fasolki żółtej i zielonej z ziemniakami zabieleną mlekiem 250 ml (7,9)  Pampuchy drożdżowe (1.1) polane sosem twarogowo - jagodowym 200 g (7)  Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)

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.