

0-7007070



JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI 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 29.04 | Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser biały plastry 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g | Zupa pomidorowa z ryżem i koperkiem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z kawałkami indyka w sosie pesto z cukinią, fasolką zieloną oraz marchewką w dwóch kolorach 200 g Kompot śliwkowy 200 ml | Gruszka 1 szt. Pieczywo chrupkie 1 szt. (1) |
| WTOREK 30.04 | Herbata z owoców leśnych 150 ml Chleb witalny 40 g (1.1), masło 10 g (7), pasta z marchewki i słonecznika 25 g, pomidor 30 g, sałata 10 g | Wiosenny wywar z włoszczyzny z makaronem nitki (1.1) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Ryż na mleku (7) z jabłkiem pieczonym i cynamonem posypany posiekаныmi orzechami 270 g (8) Kompot wiśniowy 200 ml | Pomarańcza 1 szt. |
| ŚRODA 01.05 | | | |
| CZWARTEK 02.05 | | | |
| PIĄTEK 03.05 | | | |

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. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.