



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 01.12	Herbata rooibos 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) ala carbonara z tofu (6) w sosie śmietanowo – jogurtowym 200 g (7) , mini marchewka gotowana na parze polana oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 02.12	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , jajko gotowane 25 g (3) , pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem (7) posypana natką pietruszki 250 ml (9) Kotlety z soczewicy i marchewki pieczone w piecu 60 g (3) , puree z ziemniaków 130 g, surówka colesław z kapusty i marchewki 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku (7) z musem malinowo – jabłkowym 200 ml
ŚRODA 03.12	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb graham 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , humus 20 g, buraki gotowane 20 g, szczypiorek 5 g	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Placki ziemniaczane pieczone w piecu (1.1,3) polane jogurtem 180 g (7) , surówka z selera (9) i jabłka 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 04.12	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , parówki sojowe w sosie pomidorowym 50 g (6,9) , ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Krem porowo – groszkowy na wywarze warzywnym posypany grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Ciecierzycza duszona w sosie pomidorowym 60 g, kasza gryczana niepalona 100 g, surówka z czerwonej kapusty i jabłek 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z wiórkami kokosowymi i ananasem 200 ml
PIĄTEK 05.12	Herbata malinowa 200 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , twaróg 50 g (7) , papryka czerwona 30 g, sałata 10 g	Zupa dyniowo - marchewkowa z makaronem (1.1) na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pampuchy (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – truskawkowym 3 szt. (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Marchewka w słupkach 100 g Ciasto wieloziarniste ze słonecznikiem własnej produkcji 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 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.