



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 02.03	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3) , masło 10 g (7) , serek wiejski 30 g (7) , ogórek 30 g, rzodkiew biała 10 g	Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) w sosie pomidorowym z czerwoną fasolą i marchewką 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza ½ szt. Biszkopty 1 szt. (1.1,3)
WTOREK 03.03	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z jajek 50 g (3) , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Krupnik z kaszą jęczmienną (1.3) i ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Pulpety brokułowe (3,6) w sosie pomidorowym 60 g, kopytka 130 g (3) , fasolka żółta gotowana polana oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jogurt naturalny z brzoskwiniami 200 ml (7) Pieczywo chrupkie 1 szt. (1.1)
ŚRODA 04.03	Herbata owoce leśne 200 ml Kakaowa owsianka (1.1) na mleku (7) z bananem 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , ser kozi miękki 20 g, papryka czerwona 20 g, rzodkiewka 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem posypana koperkiem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Soczewica w sosie słodko - kwaśnym z pomidorami podana z makaronem (1.1) i kalafiozem 270 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Pieczywo kukurydziane 1 szt.
CZWARTEK 05.03	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka grahamka 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek homogenizowany z wiśniami 55 g (7)	Zupa marchewkowo - dyniowa z włoszczyzną i makaronem (1.1) na wywarze warzywnym 250 ml (9) Pierogi ukraińskie 170 g (1.1,7) , jogurt naturalny 50 ml (7) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Wafle owsiane z jagodami goji 5 szt. (1.4)
PIĄTEK 06.03	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Pancakes (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – waniliowym 200 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Banan 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.