



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 16.06	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser kozi plastry 25 g, ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa kalafiorowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z twarogiem (7) i truskawkami posypany wiórkami kokosowymi 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Melon 150g
WTOREK 17.06	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki owsiane (1.4) na mleku (7) z jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , pasta z młodej marchewki i słonecznika 20 g, papryka czerwona 20 g, sałata lodowa 5 g	Kapuśniak z młodej kapusty i pomidorów z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym 250 ml (9) Pulpety z soczewicy i brokułów w jasnym sosie 60 g (3) , kasza gryczana 100 g, zielona fasolka gotowana 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl z truskawkowy na kefirze 200 ml (7)
ŚRODA 18.06	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , pomidor 30 g, rzodkiew biała 10 g	Delikatna zupa curry z makaronem (1.1) , kiełkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym na wywarze warzywnym 250 ml (9) Knedle z morelami (1.1,3) polane jogurtem 250 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Marchewka do chrupania 70 g Precel pszenny 1 szt. (1.1,3)
CZWARTEK 19.06			
PIĄTEK 20.06			

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.