



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 16.09	Herbata z owoców leśnych 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy naturalny 25 g (7) , ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Krem porowo - ziemniaczany podany z grzankami żytnimi (1.2) 250 ml (9) Ciecierzycza w delikatnym sosie curry na mleczku kokosowym i jogurcie (7) z cukinią, papryką i pomidorkami koktajlowymi podany z ryżem 200 g, buraczki gotowane 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kukurydza kolba ½ szt. Paluszek grissini 2 szt. (1.1)
WTOREK 17.09	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , pasztet z fasoli własnej produkcji 25 g (3) , pomidor 30 g, sałata 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pyzy ze śliwkami 160 g (1.1,3) , jogurt naturalny 50 g (7) , surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Koktajl bananowo - kakaowy na kefirze 180 ml (7) Przekąska kukurydziana 2 szt.
ŚRODA 18.09	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , pasta serowo - brokułowa 25 g (7) , ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z soczewicą w sosie jogurtowym 200 g (7) , mix warzyw polany oliwą – kalafior, brokuł, marchew 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Gruszka 1szt. Ciastko ze słonecznikiem własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)
CZWARTEK 19.09	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser „capri” 25 g (7) , papryka czerwona 30 g, rzodkiewka 10 g	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Racuszki (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo – waniliowym 160 g (7) Kompot jabłkowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt. Pieczywo gryczane 2 szt.
PIĄTEK 20.09	Herbata malinowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z pieczoną gruszką i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasta jajeczna 20 g (3) , pomidor 20 g, sałata lodowa 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Miruna (4) pieczona w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, fasolka szparagowa zielona polana oliwą 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kakaowe ciasto z wiśniami własnej produkcji 60 g (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 owsie, 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.