



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 19.01	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb marchewkowy 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek homogenizowany malinowy 65 g (7)	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Ala strogonow z soczewicą, papryką, marchewką i pomidorami 140 g, kluski śląskie 130 g (3) Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza ½ szt. Andrut kukurydziany 2 szt.
WTOREK 20.01	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , pasta z fasoli 30 g, ogórek kiszony 30 g, mix kiełków 10 g	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem (3) i majerankiem na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z ciecierzycy i marchewki w sosie własnym 60 g (3) , kasza jęczmienna 100 g (1.3) , brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku (7) z musem porzeczkowo – jabłkowym 200 ml
ŚRODA 21.01	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z soczewicy z włoszczyzną 25 g, buraki gotowane 30 g, sałata 10 g	Krem z groszku z na wywarze warzywnym grzankami żytnimi 250 ml (1.2,9) Pulpety sojowe (3,6) w sosie marchewkowym 60 g, ziemniaki puree 130 g, surówka colesław z marchewką i jogurtem 70 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Biszkopty 1 szt. (1.1,3)
CZWARTEK 22.01	Herbata owoce leśne 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem jagodowo - jabłkowym 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty edamski 20 g (7) , ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Zupa ziemniaczana z soczewicą na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Makaron świderki (1.1) w sosie pomidorowo - bazyliowym podany z kawałkami pieczonego tofu (6) , zieloną i żółtą fasolką szparagową 200 g, mini marchewka gotowana na parze 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
PIĄTEK 23.01	Herbata malinowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , pasta jajeczna 35 g (3) , pomidor 30 g, ogórek kiszony 10 g	Zupa dyniowa z włoszczyzną i makaronem (1.1) na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pancakes (1.1,3,7) polane sosem jogurtowo - waniliowym 180 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Marchewka w słupkach 80 g Ciastko 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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.