



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 24.06	Herbata miętowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , szynka sojowa 25 g (6) , ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Zupa jarzynowa z brokułem, kalafiozem, zieloną fasolką szparagową i makaronem (1.1) zabelana mlekiem (7) na wywarze warzywnym 250 ml (9) Gulasz z soczewicy z pomidorami, papryką i cukinią podany z kaszą jęczmienną 200 g (1.3) , młoda marchewka polana oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwka 1 szt. Paluszek grissini 2 szt. (1.1)
WTOREK 25.06	Herbata malinowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , serek wiejski 25 g (7) , pomidor 30 g, papryka czerwona 10 g	Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Delikatne kotleciki z ciecierzycy i buraka pieczone w piecu 60 g (3) , młode ziemniaki 130 g, mizeria z jogurtem 70 g (7) Kompot wiśniowy 200 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g Pieczywo chrupkie 2 szt. (1.2)
ŚRODA 26.06	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasztet z fasoli z marchewką własnej produkcji 30 g, ogórek 30 g, sałata 10 g	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) na wywarze warzywnym zabelany mlekiem 250 ml (7,9) Ryż na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem posypyany płatkami migdałowymi 270 g (8) Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 200 g Wafle owsiane z czarnuszką 5 szt. (1.4)
CZWARTEK 27.06	Herbata miętowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem wiśniowo - truskawkowym 150 ml Chleb graham 30 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy 20 g (7) , ogórek 20 g, rzodkiewka 5 g	Zupa porowa z ziemniakami zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Makaron świderki (1.1) w sosie brokułowo – serowym 200 g (7) , surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 28.06	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty salami 25 g (7) , ogórek małosolny 30 g, młode buraki gotowane 10 g	Rosół z makaronem i młoda włoszczyzną 250 ml (1.1,9) Dorsz pieczony w kukurydzianej panierce 60 g (3,4) , ziemniaki 130 g, surówka z zielonego ogórka z pomidorem i szczypiorkiem 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jogurt naturalny (7) z jagodami 180 ml Pałki kukurydziane 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.soję 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.