



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 07.09	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7), ser żółty salami 25 g (7), ogórek kiszony, kiełki słonecznika 5 g	Pomidorowa z makaronem i włoszczyzną (1.1,9) zabelana jogurtem (7) 250 ml Gulasz z tofu (6) w sosie własnym z młodą włoszczyzną 130 g, kasza gryczana 100 g, buraczki gotowane z jabłkami 60 g Kompot wiśniowo-truskawkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt. Herbatniki pełnoziarniste 2 szt. (1.1)
WTOREK 08.09	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7), twaróg naturalny 25 g (7), pomidor 20 g, rzodkiewka 10 g	Barszcz czerwony z burakami i ziemniakami z włoszczyzną zabelany jogurtem (7,9) 250 ml Kotleciki z ciecierzycy i marchewki w sosie pomidorowym 100 g, makaron penne 130 g (1.1), kalafior gotowany polany oliwą 60 g Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
ŚRODA 09.09	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3), masło 10 g (7), szynka sojowa 25 g (6), ogórek 20 g, buraczki gotowane 20 g	Zupa marchewkowa z ryżem zabelana mlekiem (7,9) 250 ml Pierogi leniwe z dodatkiem mąki z ciecierzycy 170 g (1.1,7) podane z musem truskawkowo-jabłkowym 40 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 10.09	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki jęczmienne naturalne na mleku 150 ml (1.3,7) Bułka grahamka (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7), powidła śliwkowe z naturalnym kakao własnej produkcji 25 g	Zupa z fasolki żółtej i zielonej z makaronem zabelana jogurtem (1.1,7,9) 250 ml Burger z buraka pieczony w sosie własnym 100 g, ryż 100 g, surówki z marchewki z ananasem 60 g Kompot truskawkowy 200 ml	Jagodzianka własnej produkcji 1 szt. (1.1)
PIĄTEK 11.09	Kakao naturalne na mleku 200 ml (7) Chleb żytni (1.2) 40 g, masło 10 g (7), serek wiejski 30 g (7), papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Krem z dyni z grzankami żytnimi (1.2) 250 ml Kotleciki falafel z cieciorą, kaszą bulgur i kalafiorem pieczony w panierce kukurydzianej 60 g, ziemniaki 130 g, surówka z kapusty białej i kiszonej 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Mango lassi na jogurcie naturalnym z dodatkiem mleka kokosowego (7) 150 ml

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

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. tulin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.