



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 20.07	Herbata truskawkowo – malinowa 200 ml Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7) , ser kozí 25 g (7) , papryka czerwona 25 g, biała rzodkiew 10 g	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z ryżem (9) zabelana jogurtem (7) 250 ml Placki ziemniaczane pieczone w piecu 3 szt. (1.1,3) podane z leczy warzywnym 100 g (cukinia, marchewka, fasolka żółta, pomidory), polane sosem jogurtowym 40 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt.
WTOREK 21.07	Kawa zbożowa na mleku (1.2,1.3,7) Chleb żytni (1.2) 40 g, masło 10 g (7) , ser edamski 25 g (7) , ogórek 25 g, sałata lodowa 10 g	Krem z zielonego groszku na wywarze warzywnym z grzankami żytnimi (1.2,9) 250 ml Kotlet wegetariański z marchwią, grochem, i romanescó w sosie pomidorowym 100 g, kasza bulgur (1.1) z buraczkami 100 g, surówka z ogórka kiszónego i marchewki 60 g Kompot jabłkowo-miętowy 200 ml	Rogalik z powidłami własnej produkcji 1 szt. (1.1)
ŚRODA 22.07	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb wielozłarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3) , masło 10 g (7) , pasta z naturalnego twarożku 25 g (7) , pomidor 25 g, kiełki mieszane 5 g	Żurek na wywarze warzywnym z jajkiem i ziemniakami (3,9) 250 ml Gulasz z tofu z marchewką (6) , cukinią i pomidorami 100 g, kluski śląskie 130 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Jogurt naturalny z ananasem 150 g (7) Talarki orkiszowe 3 szt. (1.1)
CZWARTEK 23.07	Herbata porzeczkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7) Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7) , kiełbaski sojowe 40 g (6) , sos pomidorowy 10 g, ogórek, rzodkiewka 10 g	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami (9) zabelany jogurtem (7) 250 ml Sznycel z czerwonej fasoli, pomidorów, papryki i kukurydzy 60 g, ziemniaki 130 g, kapusta kiszona zasmażana 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Smoothie jabłkowo-wiśniowe 150 ml Przekąska kukurydziana 1 porcja
PIĄTEK 24.07	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią (1.2) 40 g, masło 10 g (7) , ser typu włoskiego capri 25 g (7) , papryka czerwona 25 g, kiełki brokuła 5 g	Zupa z fasolki zielonej i żółtej na wywarze warzywnym z ziemniakami młóda włoszczyzną zabelana jogurtem posypana natką pietruszki (7,9) 250 ml Racuszki biszkoptowe 2,5 szt. polane musem malinowo - jabłkowym 40 g (1.1,3,7) Kompot wiśniowo – truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt.

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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.