



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 01.09	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , serek wiejski 30 g (7) , ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) bolognese z ciecierzycą i włoszczyzną 200 g, mix warzyw gotowanych – brokuł, kalafior, marchewka 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwki 2 szt. Paluch kruchy 2 szt. (1.1)
WTOREK 02.09	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy z ziołami 25 g (7) , papryka czerwona 30 g, sałata lodowa 10 g	Zupa jarzynowa z brokułem, kalafiozem, zieloną fasolką szparagową i makaronem (1.1) na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Kotleciki szpinakowe w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g (3) , ziemniaki 130 g, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, fasoli i kukurydzy 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Arbuz 200 g Andrut pszenno - kukurydziany 1 szt. (1.1)
ŚRODA 03.09	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , „nutella” ze śliwek z bananem, daktylami i kakao własnej produkcji 60 g	Zupa porowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pierogi ruskie 160 g, (1.1,7) jogurt naturalny 50 g (7) , surówka z marchewki i jabłka 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Muffinka z jagodami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
CZWARTEK 04.09	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , jajko „ufo” 25 g (3) , pomidor 30 g, ogórek 10 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową na wywarze warzywnym zabieleny mlekiem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) ala carbonara w delikatnym sosie jogurtowo – śmietanowym (7) z tofu 200 g (6) , marchewka w dwóch kolorach gotowana na parze 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kisiel wiśniowy z ananase 180 ml Biszkopy własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)
PIĄTEK 05.09	Herbata malinowa 200 ml Makaron (1.1) na mleku 150 ml (7) Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 20 g (7) , ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Zupa meksykańska z fasolą, pomidorami, marchewką i ryżem na wywarze warzywnym 250 ml (9) Miruna pieczona 60 g (4) , ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z młodej kapusty 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Jabłko 1 szt. 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.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.