



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 07.07	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser twaróg plaster 30 g (7) , ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabelana mlekiem 250 ml (7,9) Spaghetti (1.1) bolognese z soczewicą i włoszczyzną z marchewką w dwóch kolorach 200 g Kompot śliwkowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt.
WTOREK 08.07	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka kajzerka 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , twaróg (7) z owocami leśnymi 65 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem (3) na wywarze warzywnym zabelana 250 ml (9) Pulpety brokułowe (3) w jasnym sosie koperkowym 60 g (7) , kasza bulgur 100 g (1.1) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Arbuz 200 g
ŚRODA 09.07	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasta z ciecierzycy z młoda włoszczyzną 25 g, ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Zupa minestrone z cukinią, marchewką, pomidorami i selerem naciowym podana z makaronem (1.1) na wywarze warzywnym zabelana 250 ml (9) Knedle z morelami 180 g (1.1,3) , jogurt naturalny 70 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Muffinka z jagodami własnej produkcji 60 g (1.1,3)
CZWARTEK 10.07	Herbata owoce leśne 200 ml Kakaowa owsianka (1.4) na mleku 150 ml (7) Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , humus z suszonymi pomidorami 20 g, papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i kminkiem na wywarze warzywnym zabelana 250 ml (9) Gulasz po meksykańsku z tofu (6) , fasolą, cukinią i kukurydzą podany z ryżem 270 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
PIĄTEK 11.07	Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb razowy 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , paprykarz własnej produkcji z dorszem 50 g (4) , ogórek kiszony 30 g, sałata 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym zabelana posypana koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Placki ziemniaczane pieczone w piecu (1.1,3) polane sosem jogurtowym 160 g (7) , surówka z młodej marchewki z brzoskwiniami 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 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.