



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 15.07	Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser żółty tyłżyczy 25 g (7) , ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem i koperkiem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pulpety z soczewicy i grochu duszone w sosie własnym 60 g, kasza bulgur 100 g (1.1) , kalafior na parze polany oliwą 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Pomidorki koktajlowe 100 g Pieczywo żytnie 1 szt. (1.2)
WTOREK 16.07	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Bułka grahamka 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , serek wiejski (7) z musem truskawkowym własnej produkcji 65 g	Zupa brokułowa z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Ciecierzycy w sosie cukiniowo - marchewkowym 60 g, kluski śląskie 130 g (1.1,3) , surówka z pomidorów z jogurtem 70 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt. Pieczywo chrupkie 1 szt. (1.2)
ŚRODA 17.07	Herbata owoce leśne 200 ml Kokosowa owsianka (1.4) na mleku (7) z jagodami 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , humus z ciecierzycy 20 g, papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Krem z pieczarek z grzankami żytnimi (1.2) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Orientalne tofu (6) pieczone w sosie słodko - kwaśnym z ananasem i pomidorami 70 g, ryż z kurkumą 100 g, surówka z czerwonej kapusty 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Smoothie z owoców leśnych z dodatkiem siemienia lnianego 180 ml Wafle ryżowe 1 szt.
CZWARTEK 18.07	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasta z marchewki i słonecznika 25 g, pomidor 30 g, rzodkiewka 10 g	Delikatna zupa curry z ryżem, kiełkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym na wywarze warzywnym 250 ml (9) Makaron (1.1) ala carbonara w delikatnym sosie jogurtowo – śmietanowym (7) z soczewicą 200 g, brokuł gotowany 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 19.07	Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , pasta z makreli w pomidorach i twarogu 50 g (4,7) , ogórek kiszony 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa marchewkowo – koperkowa z makaronem literki (1.1) na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pancakes jogurtowe (1.1,3,7) polane sosem jabłkowym 150 g Kompot wiśniowy 200 ml	Melon 150 g Paluszek grissini 1 szt. (1.1)

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 ows, 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.