


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 16.02	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser kozi plastry 30 g, ogórek kiszony 30 g, mix kiełków 10 g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Knedle z truskawkami (1.1) podane z jogurtem 180 g (7) , buraczki z jabłkami 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Melon 200 g
WTOREK 17.02	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , ser biały w plastrach 30 g (7) , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Barszcz ukraiński z białą kapustą, fasolą jaś i ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml (9) Ryż na mleku (7) z jabłkiem pieczonym z cynamonem posypyany posiekanymi orzechami 270 g (8) Kompot truskawkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Wafle ryżowe 1 szt.
ŚRODA 18.02	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb graham 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , pasta z marchewki i słonecznika 25 g, papryka czerwona 30 g, rzodkiewka 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem (1.1) posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Kotlety z ciecierzycy i groszku 60 g (3) , ziemniaki 130 g, mix warzyw gotowanych – brokuł, kalafior i marchew 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Kisiel cytrynowy (7) z ananase 180 ml Herbatnik pełnoziarnisty 2 szt. (1.1)
CZWARTEK 19.02	Herbata owoce leśne 200 ml Kasza manna (1.2) na mleku 150 ml (7) Bułka kajzerka 30 g (1.1) , masło 10 g (7) , twarożek z truskawkami 45 g (7)	Barszcz biały z ziemniakami i majerankiem na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Bogracz z soczewicy z pomidorami i papryką 60 g, kasza gryczana 100 g, marchewka młoda gotowana 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Przekąska kukurydziana 1 szt.
PIĄTEK 20.02	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , pasta z twarożku 50 g (7) , pomidor 30 g, rzodkiew biała 10 g	Zupa fasolkowa z fasolki szparagowej żółtej i zielonej z ziemniakami na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Pampuchy drożdżowe (1.1,3) polane sosem jogurtowo - jagodowym 180 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 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.