Miodzio catering

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 18.11	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb witalny 40 g **(1.1,11)**, masło 10 g **(7)**, ser żółty tylżycki 25 g **(7)**, ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa kalafiorowa z ryżem i włoszczyzną na wywarze warzywnym zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Pyzy z morelami **(1.1,3)** polane jogurtem 180 g **(7)**, buraczki z jabłkami 70 g Kompot śliwkowy 200 ml	Śliwka 1 szt.
WTOREK 19.11	Herbata miętowa 200 ml Płatki jęczmienne **(1.3)** na mleku **(7)** z jabłkiem w cynamonie 150 ml Chleb graham 30 g **(1.1)**, masło 10 g **(7)**, humus paprykowy 20 g, papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym zabielana mlekiem 250 ml **(7,9)** Spaghetti **(1.1)** w sosie pomidorowym z marchewką i cukinią posypane serem 270 g **(7)** Kompot truskawkowy 200 ml	Deser jogurtowy **(7)** z musem malinowo – jabłkowym 180 g Pieczywo kukurydziane 1 szt.
ŚRODA 20.11	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Chałka 40 g **(1.1)**, masło 10 g **(7)**, pasta kakaowo – twarożkowa 65 g **(7)**	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zabielany jogurtem 250 ml **(1.3,7,9)** Kotlety z soczewicy i marchewki pieczone w piecu 60 g, puree z ziemniaków 130 g, czerwona kapusta zasmażana 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pałka kukurydziana 1 szt.
CZWARTEK 21.11	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, ser kozi miękki 25 g, ogórek kiszony 30 g, sałata lodowa 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem literki **(1.1)** zabielana jogurtem **(7)** posypana koperkiem na wywarze warzywnym 250 ml **(9)** Gulasz z ciecierzycy w jasnym sosie 60 g **(7)**, kasza bulgur 100 g **(1.1)**, mix gotowanych warzyw – brokuł, kalafior, marchew 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 22.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1.2)**, masło 10 g **(7)**, serek kanapkowy z ziołami 25 g **(7)**, pomidor 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa na mleczku kokosowym z pomidorami, papryką, marchewką, pędami bambusa i makaronem **(1.1)** na wywarze warzywnym 250 ml **(9)** Dorsz **(4)** pieczony w piecu 60 g, ziemniaki z koperkiem 130 g, fasolka szparagowa zielona polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Koktajl truskawkowy na kefirze 180 ml **(7)** Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. **(1.2)**

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.