



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 20.10	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , serek kanapkowy z suszonymi pomidorami 25 g (7) , ogórek 30 g, mix kiełków 10 g	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną (1.3) na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) z fasolą w sosie jogurtowo – serowym (7) z kalafiozem i marchewką 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Kiwi 1 szt. Biszkopty własnej produkcji 1 szt. (1.1,3)
WTOREK 21.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , pomidor 30 g, sałata lodowa 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem (7) posypana koperkiem na wywarze warzywnym 250 ml (9) Kotleciki wielowarzywne w sosie własnym 60 g (3,6) , kopytka 130 g (1.1,3) , orientalna surówka z kapusty i marchewki z dressingiem mango 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.
ŚRODA 22.10	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chałka 40 g (1.1) , masło 10 g (7) , serek homogenizowany (7) z brzoskwiniami 65 g	Krem z dyni i pomarańczy na mleczku kokosowym na wywarze warzywnym z grzankami żytnimi 250 ml (1.2) Potrawka z soczewicą, cukinią, marchewką i ogórkiem 60 g, ryż z kurkumą 100 g, żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Paluch drożdżowy z sezamem 1 porcja (1.1,3,11)
CZWARTEK 23.10	Herbata jeżynowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem malinowo - jabłkowym 150 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , jajko gotowane 25 g (3) , ogórek kiszony 20 g, rzodkiew biała 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i brukselką posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Knedle ze śliwkami 160 g (1.1,3,7) , jogurt naturalny 40 g (7) , surówka z selera, jabłka i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z czarną porzeczką własnej produkcji 60 g (1.1,3)
PIĄTEK 24.10	Herbata malinowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1,1.2) , masło 10 g (7) , serek śmietankowy 30 g (7) , ogórek 30 g, sałata 10 g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Morszczuk pieczony w kukurydzianej panierce 60 g (3) , ziemniaki 130 g, buraczki na ciepło 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Chrupki kukurydziane 1 porcja

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 siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.