



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 22.04	Herbata miętowa 200 ml Chleb graham 40 g (1.1), masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g	Zupa koperkowa z ryżem na wywarze warzywnym zabiela jogurtem 250 ml (7,9) Łazanki (1.1) z bobem, marchewką i kapustą kiszoną 270 g Kompot śliwkowy 200 ml	Bułka drożdżowa z twarogiem własnej produkcji 60 g (1.1,3,7)
WTOREK 23.04	Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), ser kozi z ziołami 25 g, pomidor 30 g, sałata 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym zabiela jogurtem 250 ml (7,9) Kotlety z soczewicy i marchewki (3) pieczone w ziołach prowansalskich 60 g, puree z ziemniaków i marchewki 130 g, brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Andrut kukurydziany 2 szt.
ŚRODA 24.04	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni z dynią 30 g (1.2), masło 10 g (7), pasztet sojowy własnej produkcji 20 g (3,6), papryka czerwona 20 g, mix kiełków 5 g	Krem pomidorowo bazyliowy posypany grzankami żytnimi (1.2) i prażonymi ziarnami słonecznika na wywarze warzywnym 250 ml (9) Spaghetti (1.1) bolognese z białą fasolą i włoszczyzną 200 g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (7)
CZWARTEK 25.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Kasza manna (1.1) na mleku (7) z musem z owoców leśnych 150 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,11), masło 10 g (7), pasta z tuńczyka, jajek, twarogu, ogórka i czerwonej cebulki 50 g (3,4,7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Rosół z makaronem (1.1) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Gulasz z tofu (6) w pomidorach 60 g, kasza jęczmienna (1.3) z marchewką i groszkiem 100 g, mizeria z jogurtem 70 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Chrupki kukurydziane 1 porcja
PIĄTEK 26.04	Herbata jabłkowo - cynamonowa 200 ml Chleb żytni 40 g (1.2), masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), ogórek 30 g, sałata lodowa 10 g	Delikatna zupa curry z makaronem (1.1), kiełkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym na wywarze warzywnym 250 ml (9) Placki ziemniaczane pieczone w piecu (1.1,3) polane sosem jogurtowym 150 g (7), surówka z buraczków 70 g Kompot wiśniowy 200 ml	Mus bananowo - jabłkowo – wiśniowy 180 ml Paluch kukurydziany 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.