



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 5.10	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3) , masło 10 g (7) , ser żółty gouda 25 g (7) , ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Pomidorowa na wywarze warzywnym z włoszczyzną i ryżem (9) zabieleną jogurtem (7) 250 ml Bogracz sojowy z pomidorami 100 g (1.1) podany z kaszą gryczaną białą 100 g i młodą marchewką gotowaną na parze 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 6.10	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni (1.2) 40 g, masło 10 g (7) , szyneczka sojowa 25 g (6) , pomidor 20 g, szczypiorek 10 g	Rosół na wywarze warzywnym z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki (1.1,9) 250 ml Kotleciki wielowarzywne z marchewką, groszkiem i kukurydzą 60 g (1.1,3) , ziemniaki 130 g, surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki z jogurtem 60 g (7) Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl malinowo - bananowy na jogurcie (7) 150 ml
ŚRODA 7.10	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny (1.1) 40 g, masło 10 g (7) , twaróg naturalny 30 g (7) , papryka czerwona 20 g, sałata lodowa 10 g	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym z włoszczyzną i koperkiem zabieleną jogurtem (7,9) 250 ml Spaghetti (1.1) 130 g bolognese z ciecierzycą, marchewką i pomidorami posypane serem (7) 100 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Śliwka 1 szt. Przekąska jaglana 3 szt.
CZWARTEK 8.10	Herbata malinowa 200 ml Owsianka na mleku z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml (1.4,7) Chałka (1.1) 40 g, masło 10 g (7) , nutella własnej produkcji z powideł śliwkowych, banana i kakao 40 g	Zupa minestrone na wywarze warzywnym z cukinią, marchewką, pomidorami, selerem i makaronem (1.1,9) zabieleną mlekiem (7) 250 ml Sznycle roślinne ze skorzonery panierowane 60 g (1.1) ziemniaki puree z batatami 130 g, buraczki gotowane z jabłkiem 60 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 9.10	Kakao na mleku 200 ml (7) Chleb graham (1.1,1.2) 40 g, masło 10 g (7) , pasta jajeczna 30 g (3) , ogórek kiszony 20 g, rzodkiewka 10 g	Krem z dyni i marchewki na wywarze warzywnym posypany grzankami żytnimi (1.2,9) zabieleną jogurtem (7) 250 ml Kotlety z kalafiora pieczone w piecu 60 g (1.3,1.4) , ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszonej 60 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. (1.2)

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

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.