



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 29.07 | Herbata rumiankowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g (1.1,1.2,1.3,11) , masło 10 g (7) , ser żółty salami 25 g (7) , ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g | Zupa pomidorowa z soczewicą czerwoną, włoszczyzną i ryżem na wywarze warzywnym zabieleną mlekiem 250 ml (7,9) Leczo z tofu (6) , cukinią, czerwoną fasolką szparagową i pomidorami podane z kaszą pęczak 270 g (1.3) Kompot śliwkowy 200 ml | Nektarynka 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt. |
| WTOREK 30.07 | Herbata malinowa 200 ml Bułka kajzerka 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , serek ricotta (7) z morelami własnej produkcji 65 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami (brokuł, kalafior, brukselka, marchew) posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml (9) Pyzy ze śliwkami 160 g (1.1,3) , jogurt naturalny 50 g (7) , surówka z marchewki i brzoskwiń 70 g Kompot truskawkowy 200 ml | Banan 1 szt. |
| ŚRODA 31.07 | Herbata owoce leśne 200 ml Płatki żytnie (1.2) na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml Chleb żytni 30 g (1.2) , masło 10 g (7) , hummus pomidorowy 20 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g | Krem z marchewki z grzankami żytnimi (1.2) posypany natką pietruszki na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Kotlety z fasoli i buraków 60 g (3) , młode ziemniaki 130 g, surówka z pomidorów z czerwoną cebulką 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml | Kukurydza kolba porcja Wafle ryżowe 2 szt. |
| CZWARTEK 01.08 | Herbata z dzikiej róży 200 ml Chleb żytni z dynią 40 g (1.2) , masło 10 g (7) , paprykarz z makreli własnej produkcji 50 g (4) , ogórek kiszony 30 g, szczypiorek 10 g | Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Makaron (1.1) w sosie brokułowo - serowym 200 g (7) , żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml | Arbuz 200g |
| PIĄTEK 02.08 | Kawa zbożowa (1.2,1.3) na mleku 200 ml (7) Chleb witalny 40 g (1.1,11) , masło 10 g (7) , jajko „ufo” 25 g (3) , ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g | Rosół z makaronem literki (1.1) posypany pietruszką na wywarze warzywnym 250 ml (9) Naleśniki (1.1,3,7) z twarogiem (7) polane musem truskawkowym 150 g Kompot wiśniowy 200 ml | Śliwki 1 szt. Paluch kruchy 2 szt. (1.1) |

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.