



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 09.09	Kawa zbożowa (1) na mleku 200ml (7) Chleb żytni 100% 40g (1), masło 10g (7), ser żółty edamski 30g (7), papryka czerwona 25g, sałata 15g	Rosół z makaronem (1) posypany pietruszką 300ml (9) Ala strogonow z tofu (6), cukinią, marchewką w pomidorach podany z ryżem basmati posypany serem 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 10.09	Herbata rooibos 200ml Chleb graham 40g (1), masło 10g (7), pasta serowo - brokułowa 35g (7), pomidor 25g, szczypiorek	Krupnik z kaszą jęczmienną (1) i ziemniakami zabieleny mlekiem 300ml (7,9) Kopytka (1,3) z gulaszem sojowym 200g (1), ogórek małosolny 70g Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl shreka (szpinak, jabłko, pietruszka) 180 ml
ŚRODA 11.09	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb razowy 40g (1), masło 10g (7), pasta z twarogu z warzywami 30g (7), papryka żółta 25g, sałata lodowa 15g	Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 300ml (7,9) Delikatne kotleciki mielone z buraka pieczone w piecu 70g (1,3), ziemniaki puree 130g, mizeria z jogurtem 70g (7) Kompot porzeczkowy 200ml	Pieczywo żytnie (1) z ziarnami z serkiem malinowym 2 szt. (7)
CZWARTEK 12.09	Herbata miętowa 200ml Chleb żytni 40g (1), masło 10g (7), parówki sojowe z sosem pomidorowym 50g (1,6), ogórek 25g, kiełki lucerny	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny jogurtem 300ml (7,9) Makaron (1) z soczewicą, brokułami i marchewką w mleczku kokosowym 270g Kompot jabłkowy 200ml	Drożdżówka ze śliwkami 1 porcja (1)
PIĄTEK 13.09	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku (7) posypane posiekanymi orzechami 150ml (8) Chleb słonecznikowy 30g (1), masło 10g (7), serek homogenizowany naturalny 35g (7)	Zupa porowo – ziemniaczana 300ml (9) Miruna pieczona 70g (4), ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 70g Kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml	Nektarynka 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik