

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI - WIOSNA

DLA DZIECI 1-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



pon. .26.04	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane na mleku ^(1,7) , chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , naturalny serek kanapkowy ⁽⁷⁾ , ogórek zielony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa pomidorowa z ryżem brązowym ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	jajko sadzone ⁽³⁾ , ziemniaki, kalafior na parze, kompot wieloowocowy z truskawką		3.jajko
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .27.04	ŚNIADANIE:	chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z fasoli , pomidor, sałata, naturalne kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 7.mleko 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kaszotto z warzywami i zielonym groszkiem , plasterki ogórka kiszzonego, kompot z jabłek		brak
	PODWIECZOREK:	jogurt naturalny z mussem owocowym ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .28.04	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z pieczonej marchewki ⁽⁴⁾ , miks kolorowych warzyw, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa dyniowa z mleczkiem kokosowym i ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	łazanki z młoda i kiszoną kapustą oraz soczewicą ⁽¹⁾ , plasterki marchewki na ciepło, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	kremowy serek twarogowy z brzoskwiniami ⁽⁷⁾		7.mleko
czw. .29.04	ŚNIADANIE:	płatki jęczmienne na mleku z żurawiną ^(1,7) , chleb graham ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek ⁽⁷⁾ , papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	słodko-kwaśny sos z fasolą, ananase i pomidorami ⁽¹⁾ , żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	kisiel cytrynowo-pomarańczowy		brak
pt. .30.04	ŚNIADANIE:	chleb pszenno-żytni ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasztet z pieczonych warzyw i kaszy jaglanej ⁽³⁾ , ogórek kiszony, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron ⁽¹⁾ z polewą truskawkowo-jogurtową ⁽⁷⁾ , gruszki prażone z kardamonem, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	kajzerka razowa (pół) ⁽¹⁾ , tarta rzodkiewka z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾		1.gluten z pszenicy 7.mleko



Pogrubeńcem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak