JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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

pon. .05.07	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku (1,7), chleb wiejski (1) z masłem (7), twarożek (7), papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ryżem (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	**kotlecik jajeczny** (1,3), ziemniaki, brokuły na ciepło z oliwą, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z jęczmienia 3. jajko
	PODWIECZOREK:	arbuz, chrupki kukurydziane		brak
wt. .06.07	ŚNIADANIE:	chleb razowy (1) z masłem (7), hummus z bobu a pastą tahini (11), miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko 11.sezam
	ZUPA:	botwinka z ziemniakami zabielany (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**pomidorowy sos neapolitański z bazylią** (1), pełnoziarnisty makaron spaghetti (1), zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		1. gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	malinowy budyń ryżowy na mleku (7)		7.mleko
śr. .07.07	ŚNIADANIE:	bułka razowa (1) z masłem (7), pasta jajeczna z jogurtem naturalnym (3,7), ogórek, mleko (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z kaszą jaglaną (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	**pulpecik warzywny** (1,3) **w sosie śmietanowym** (1,7), kasza bulgur (1), sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	truskawki z jogurtem greckim (7)		7.mleko
czw. .08.07	ŚNIADANIE:	pudding jęczmienny na mleku z prażonymi jabłkami (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), pasta serowa z mozzarelli (7), pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z jęczmienia i pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabielana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**gulasz warzywny (cukinia, marchewka, kukurydza)** (1), kasza wiejska (1), surówka z młodej kapusty z natką pietruszki, kompot jabłkowy		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym		brak
pt. .09.07	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), **pasta warzywna**, ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	ręcznie lepione pierogi na słodko z twarożkiem (1,3,7), polewa truskawkowa, kompot wieloowocowy		1. gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	chlebek cukiniowy ze słonecznikiem (1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko

WEG

Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: **dietetyk mgr inż. Anna Motak**

Niniejsze menu stanowi własność firmy Jacek Książyk Pychotka Catering, jego kopiowanie i rozpowszechnianie w części lub w całości wymaga pisemnej zgody.