

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA
(gramatura posiłków dostosowana do zapotrzebowania energetycznego)



pon. .22.04	ŚNIADANIE:	chleb wiejski pytlowy (1) z masłem (7), ser żółty gouda (7), plasterki zielonego ogórka, naturalne kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa minestrone z fasolką, pomidorami i makaronem (1,9)		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik kalafiorowo-jajeczny (1,3), ziemniaki, surówka z marchewki z jogurtem naturalnym (7), kompot wieloowocowy		1.gluten 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	razowe pieczywo chrupkie (1), powidła śliwkowe		1.gluten
wt. .23.04	ŚNIADANIE:	chleb żytni (1) z masłem (7), pasta z zielonego groszku, mozzarella (7), pomidor, mleko (7)	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	butter tofu - kawałki kurczaka w jogurtowej marynacie w sosie pomidorowym (6,7), ryż parboiled, kalarepa do chrupania, kompot wieloowocowy z rabarbarem		6.soja 7.mleko
	PODWIECZOREK:	kisiel truskawkowy, chrupki kukurydziane		brak
śr. .24.04	ŚNIADANIE:	ryż na mleku (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), twarożek (7), papryka, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron penne (1) z sosem śmietanowo-szpinakowym (7), fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek		1.gluten 7.mleko
	PODWIECZOREK:	kefir bananowy (7)		7.mleko
czw. .25.04	ŚNIADANIE:	owsianka z mleku z bakaliami (1,7), syrniki - placuszek z twarogiem (1,3,7), cząstki banana i kiwi, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	bulion warzywny z makaronem (1,9)		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik z białej fasoli (1,3), ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten 3.jajko
	PODWIECZOREK:	gruszka		brak
pt. .26.04	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), pasta z jarzyn , ogórek kiszony, roszponka, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1. gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa warzywna z ciecierzycą ziemniakami i mleczkiem kokosowym (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	ryż na mleku zapiekany z jabłkami, cynamonem i płatkami migdałów (7,8), jogurt grecki (7), cząstki melona, kompot wieloowocowy z porzeczkami		8.orzechy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	smoothie marchewkowo-buraczkowe		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak