

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



pon. .29.04	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane (1) na mleku (7), chleb ziarnisty (1) z masłem (7), serek kanapkowy (7), ogórek zielony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami (1,9)		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka warzywna z groszkiem i marchewką (1), ryż parboiled, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten
	PODWIECZOREK:	jabłko, wafel ryżowy		brak

wt. .30.04	ŚNIADANIE:	chleb razowy (1) z masłem (7), hummus (11), pomidor, szczypiorek, naturalne kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko 11.sezam
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron świderki (1) z twarogiem (7) i polewą truskawkową z mleczkiem kokosowym, kompot wieloowocowy		1. gluten 7.mleko
	PODWIECZOREK:	placuszek marchewkowy z bazylią (1,3)		1.gluten 3.jajko

śr. .01.05	ŚWIĘTO PRACY			
------------	---------------------	--	--	--

czw. .02.05	NIECZYNNE			
-------------	------------------	--	--	--

pt. .03.05	ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA			
------------	----------------------------------	--	--	--



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak