JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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

pon. .04.07	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), ser żółty (7), papryka, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kaszą jaglaną (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	**kotlecik z fasoli** (1,3), ziemniaki, żółta fasolka szparagowa na ciepło z masłem (7), kompot owocowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7. mleko
	PODWIECZOREK:	jogurt naturalny (7) z owocową granolą (1)		1.gluten z pszenicy i owsa 7.mleko
wt. .05.07	ŚNIADANIE:	miks płatków owsianych na mleku z daktylami i słonecznikiem (7), chleb graham (1) z masłem (7), pasta jajeczna z majonezem (3), ogórek, herbata owocowa1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	**bulion warzywny z ryżem** (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	**makaron spaghetti ze śmietanowo-serowym sosem z parmezanem** (1,3,7), brokuły na ciepło z oliwą z oliwek, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	arbuz, wafel kukurydziany		brak
śr. .06.07	ŚNIADANIE:	włoska ciabatta (1) z masłem (7), mozzarella (7), kolorowe pomidory z oliwkami, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten ze zbóż 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**kotlecik serowy ze szpinakiem** (1,3,7), kasza pęczak z dodatkiem kurkumy (1), mizeria z zielonych ogórków z jogurtem naturalnym (7), kompot z jabłek i gruszek		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	smoothie brzoskwiniowe na tłoczonym soku jabłkowym		brak
czw. .07.07	ŚNIADANIE:	chleb razowy (1) z masłem (7), pasztet drobiowy z cukinią (3), rzodkiewka i szczypiorek, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z żyta i pszenicy 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	ribollita - toskańska zupa fasolowa z włoską kapustą i ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	ryż na mleku (7), polewa jogurtowo-truskawkowa (7), czastki melona, kompot owocowy z agrestem		7.mleko
	PODWIECZOREK:	włoska polenta z pomidorem i szczypiorkiem		brak
pt. .08.07	ŚNIADANIE:	kasza jaglana na mleku z miodem (7), chleb żytni (1), masło (7), indyk pieczony, ogórek kiszony, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem (3,9)		3.jajko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	gnocchi z sosem pomidorowym, z serem mozzarella i bazylią (1,7), słupki marchewek do chrupania, kompot wiśniowy		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	**serek mascarpone** (7) z musem truskawkowym		7.mleko

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.