JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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

pon. .08.08	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), **pasta warzywna**, ogórek kiszony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	kritharaki - makaron orzo w pomidorach (1), bukiet warzyw na ciepło z ziołami i oliwą, kompot wieloowocowy z rabarbarem		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-kakaowy na maślance (7)		7.mleko
wt. .09.08	ŚNIADANIE:	chleb razowy (1) z masłem (7), serek kanapkowy (7), miks warzyw z rzodkiewką, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	botwinka z ziemniakami zabielana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**potrawka warzywna z groszkiem i marchewką** (1), ryż, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	grecki jogurt (7) z miodem i orzechami (5), kawałki brzoskwiń		5.orzechy 7.mleko
śr. .10.08	ŚNIADANIE:	drobny makaron na mleku (1,7), pieczywo żytnie (1) z masłem (7), jajko (3), papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z jęczmienia i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	**bulion warzywny z ryżem** (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	**kotlecik z fasoli z serem feta** (1,3,7), ziemniaki pieczone z ziołami, sałatka z pomidorów, tzatziki z ogórkim zielonym (7), kompot jabłkowy		1. gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	arbuz		brak
czw. .11.08	ŚNIADANIE:	ryż na mleku z cynamonem (7), greckie ciasto paksimadi (1), cząstki pomarańczy, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	**pęczotto z warzywami i soczewicą** (1), surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	**mus truskawkowy**		brak
pt. .12.08	ŚNIADANIE:	chleb wiejski (1) z masłem (7), **ser żółty** (7), ogórek, rukola, kawa zbożowa na mleku (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	grecka zupa z soczewicy z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kluseczki leniwe z twarogiem (1,3,7), polewa bananowo-porzeczkowa na jogurcie naturalnym (7), kompot owocowy z agrestem		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	sałatka grecka (pomidory, ogórki, papryka, oliwki, feta, oliwa)(7)		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.