

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



pon. .05.06	ŚNIADANIE:	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>tofu</b> <sup>(6)</sup> , ogórek kiszony, kawa zbożowa na mleku <sup>(1,7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaronowe kokardki z twarogiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami <sup>(1,7)</sup> , marchewki na ciepło z oliwą z pestek winogron, kompot owocowy z <del>owocami</del>		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	jabłko, chrupki kukurydziane		brak
wt. .06.06	ŚNIADANIE:	chleb razowy <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , ser żółty <sup>(7)</sup> , miks warzyw z rzodkiewką, naturalne kakao na mleku <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami <sup>(1,9)</sup>		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>mieszanka warzyw z zielonym groszkiem pięciu smakach</b> <sup>(1,6)</sup> , ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z cytrusowo-pietruszkowym sosem vinegrette, kompot owocowy z rabarbarem		1.gluten z pszenicy 6.soja
	PODWIECZOREK:	pudding ryżowy na mleku <sup>(7)</sup> z truskawkami		7.mleko
śr. .07.06	ŚNIADANIE:	miks płatków zbożowych na mleku z bakaliami <sup>(1,7)</sup> , chleb graham <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>pasta warzywna</b> , ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, jęczmienia i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	<b>bulion warzywny z ziemniakami i zacierką</b> <sup>(1,9)</sup>		1.gluten z orkiszu 9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>soczewica w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym</b> <sup>(1)</sup> , ryż, kompot wieloowocowy z porzeczką		1.gluten z pszenicy 6.soja
	PODWIECZOREK:	koktaj brzoskwinia-banan na jogurcie naturalnym <sup>(7)</sup>		7.mleko
czw. .08.06	NIECZYNNE			
pt. .09.06	NIECZYNNE			



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*