

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



pon. .19.02	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty gouda ⁽⁷⁾ , ogórek, naturalne kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa pomidorowa z makaronem zabelana ^(1,7,9)		1.gluten 7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	jajko sadzone ⁽³⁾ , ziemniaki, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z wiśniami		3.jajko
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .20.02	ŚNIADANIE:	chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , pomidor, sałata, naturalne kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	łazanki z kiszoną kapustą oraz soczewicą ⁽¹⁾ , plasterki marchewki i pietruszki na ciepło, kompot z jabłek i śliwek		1.gluten
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-truskawkowy na maślanie ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .21.02	ŚNIADANIE:	chleb ziarnisty ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z majonezem ⁽³⁾ , gotowany buraczek, szczypiorek, ⁽⁷⁾ , mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz z soczewicy z cebulą i wędzoną papryką , kasza gryczana, plasterki ogórka kiszzonego, kompot wieloowocowy z gruszkami		brak
	PODWIECZOREK:	pudding ryżowy ⁽⁷⁾ z musem mango		7.mleko
czw. .22.02	ŚNIADANIE:	owsianka na mleku z rodzynkami i cynamonem ^(1,7) , chleb graham ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek ⁽⁷⁾ , papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa ziemniaczana z fasolką szparagową ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	słodko-kwaśny sos z fasolą, ananasem i pomidorami , żółty ryż z kurkumą, surówka z kapusty pekińskiej z pietruszkowo-cytrynową oliwą, kompot owocowy ze śliwkami		brak
	PODWIECZOREK:	razowe pieczywo chrupkie ⁽¹⁾ , powidła sliwkowe		1.gluten
pt. .23.02	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z pieczonych warzyw , miks warzyw z rzodkiewką, kielki, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kopytka ^(1,3) , kremowy sos z pieczonej papryki i pomidorów z ziołami, surówka z tartej marchewki i jabłka z oliwą, kompot wieloowocowy		1.gluten 3.jajko
	PODWIECZOREK:	jogurt grecki ⁽⁷⁾ z orzechowo-owocowym musli ^(1,8)		1.gluten 7.mleko 8.orzechy



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak