JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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

pon. .15.07	**ŚNIADANIE:**	chleb wiejski (1) z masłem (7), ser żółty (7), pomidor, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i koperkiem (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	**warzywa w pięciu smakach z sezamem** (6), makaron chiński (1), parowane brokuły, kompot owocowy z truskawkami		1.gluten 6.soja 11.sezam
	PODWIECZOREK:	jabłko, chrupki kukurydziane		brak
wt. .16.07	**ŚNIADANIE:**	makaronowa zacierka na mleku (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), hummus z pieczoną marchewką i pastą tahini (11), ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko 11.sezam
	ZUPA:	zupa ogórkowa z ryżem zabielana (7,9)		7.mleko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	**sos cukiniowo-śmietanowy** (1,7), makaron świderki (1), brokuły na ciepło, kompot wieloowocowy z porzeczką		1.gluten 7.mleko
	PODWIECZOREK:	pudding z tapioki na mleku z kokosową nutą (7) i musem mango		7.mleko
śr. .17.07	**ŚNIADANIE:**	kakaowa owsianka na mleku z daktylami (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), **pasta warzywna**, ogórek kiszony, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 7.mleko
	ZUPA:	**bulion warzywny z makaronem ryżowym** (6)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	tofu w sosie słodko kwaśnym z ananasem, papryką i marchewką (6), kasza kus-kus (1), kalarepa do chrupania, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten 6.soja
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-malinowy na jogurcie naturalnym (7)		7.mleko
czw. .18.07	**ŚNIADANIE:**	chleb razowy (1) z masłem (7), pasta jajeczna (3), papryka, szczypiorek, kawa zbożowa z mlekiem (7)	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana (7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**pieczony kalafor w marynacie generała Tso** (3,6), ryż długoziarnisty, surówka z białej kapusty z marchewką, kompot owocowy z truskawkami		3.jajko 6.soja
	PODWIECZOREK:	jogurt grecki (7), musli owocowo-orzechowe (1,8)		1.gluten 7.mleko 8.orzechy
pt. .19.07	**ŚNIADANIE:**	bułeczka bao (1), z pastą z czerwonej fasoli (6) i warzywami (szatkowana czerwona kapusta, tarta marchewka, ogórek, kiełki fasoli mung), mleko (7)	ALERGENY:	1.gluten 6.soja 7.mleko
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	makaronowe świderki (1) z kremową polewą twarogowo-jogurtową (7) i duszonymi brzoskwiniami, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten 7.mleko
	PODWIECZOREK:	chlebek marchewkowy (1,3)		1.gluten 3.jajko

Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: **dietetyk mgr inż. Anna Motak**

Niniejsze menu stanowi własność firmy Pychotka Catering Sp. z o.o., jego kopiowanie i rozpowszechnianie w części lub w całości wymaga pisemnej zgody.