JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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

pon. .19.07	**ŚNIADANIE:**	chleb wiejski (1), **pasta z tofu** (6), papryka, **napój kakaowy na mleku roślinnym** (1)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 6.soja 10.gorczyca
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kaszą pęczak (1,9)		1. gluten z jęczmienia 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony sznycel z indyka w panierce (1,3), ziemniaki, **surówka z marchewki i selera z oliwą** (9), kompot wieloowocowy z truskawką		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler
	PODWIECZOREK:	plasterki banana z owocowym musli (1)		1.gluten ze zbóż
wt. .20.07	**ŚNIADANIE:**	chleb razowy (1), pieczony pasztet drobiowy z wątróbką (1,3), pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 3.mleko
	ZUPA:	zupa szczawiowa z jajkiem i z ziemniakami (3,9)		3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**makaron spaghetti aglio olio z oliwą z oliwek i szynką** (1), fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	arbuz, wafel ryżowy		brak
śr. .21.07	**ŚNIADANIE:**	chleb wiejski (1) z **tłuszczem roślinnym**, wędlina z indyka, ogórek kiszony, sałata, **herbata owocowa**	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta
	ZUPA:	**botwinka z ziemniakami niezabielana** (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	gołąbek z ryżem i mięsem wieprzowo-wołowym, sos pomidorowy (1), kalarepa do chrupania, kompot z wiśni		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	**mus brzoskwiniowy**		brak
czw. .22.07	**ŚNIADANIE:**	płatki żytnie (1) na **mleku roślinnym**, chleb jaglany (1), **pasta z białej fasoli**, ogórek gruntowy, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	ZUPA:	zupa krem z cukinii (9) z groszkiem ptysiowym (1,3) i prażonymi pestkami słonecznika		1.gluten z pszenicy 3.jajko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczone kulki z dorsza z warzywami (1,3,4,9), ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 4.ryba 9.seler
	PODWIECZOREK:	miks owoców - czereśnie, morele, agrest		brak
pt. .23.07	**ŚNIADANIE:**	chleb wieloziarnisty (1), pasta jajeczna z awokado (3), rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	zupa warzywna z soczewicą i ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	warzywny ratatuj z ziołami prowansalskimi (papryka, cukinia, bakłażan, pomidory), kasza bulgur (1), kalafior gotowany na parze, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	**smoothie bananowo-jeżynowe**		brak

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.