



JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



pon. .19.07	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , naturalny serek kanapkowy ⁽⁷⁾ , papryka, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z kaszą pęczak ^(1,9)		1. gluten z jęczmienia 9.seler
	DRUGIE DANIE:	tofu w panierce ^(1,3,6) , ziemniaki, surówka z marchewki i selera z jogurtem naturalnym ^(7,9) , kompot wieloowocowy z truskawką		1. gluten z pszenicy 3. jajko 6. soja 7. mleko
	PODWIECZOREK:	jogurt naturalny ⁽⁷⁾ z owocowym musli ⁽¹⁾		1. gluten ze zbóż 7. mleko

wt. .20.07	ŚNIADANIE:	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym ^(1,7) , chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta warzywna , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy 7. mleko
	ZUPA:	zupa szczawiowa z jajkiem i z ziemniakami ^(3,9)		3. jajko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	makaron spaghetti ze śmietanowym sosem alla carbonara z parmezanem ^(1,7) , fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek		1. gluten z pszenicy 7. mleko
	PODWIECZOREK:	arbuz, wafel ryżowy		brak

śr. .21.07	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z białej fasoli , ogórek kiszony, sałata, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 7. mleko
	ZUPA:	botwinka z ziemniakami zabieleną ^(7,9)		7. mleko 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:	kremowy serek brzoskwiniowy ⁽⁷⁾		7. mleko

czw. .22.07	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku ^(1,7) , chleb jaglany ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek ⁽⁷⁾ , ogórek gruntowy, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i jęczmienia 7. mleko
	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 warzywne z ciecierzycą ^(1,3,9) , ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, kompot owocowy ze śliwkami		1. gluten z pszenicy 3. jajko 9. seler
	PODWIECZOREK:	miks owoców - czereśnie, morele, agrest		brak

pt. .23.07	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z miodem ⁽⁷⁾ , chleb wieloziarnisty ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z awokado ⁽³⁾ , rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	1. gluten z pszenicy i żyta 3. jajko 7. mleko
	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:	koktajl banana-jeżynowy na maśle ⁽⁷⁾		7. mleko



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak