JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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

pon. .13.09	**ŚNIADANIE:**	płatki kukurydziane na **mleku ryżowym** (1), chleb razowy ze słonecznikiem (1) i **tłuszczem roślinnym**, **tuńczyk** (4), papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 4.ryba
	ZUPA:	zupa pomidorowa z makaronem (1,9)		1.gluten z pszenicy 9. seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką (1), ryż, ogórek kiszony, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	cząstki gruszki, wafel ryżowy		brak
wt. .14.09	**ŚNIADANIE:**	**owsianka na wodzie z rodzynkami** (1), chleb graham (1) z **tłuszczem roślinnym**, wędlina drobiowa (6,10), pomidor, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 6.soja 10.gorczyca
	ZUPA:	**zupa koperkowa z zacierką niezabielana** (1,9)		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	bośniacki kociołek - gulasz z łopatki wieprzowej z kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowy na mleku roślinnym		brak
śr. .15.09	**ŚNIADANIE:**	pieczywo żytnie (1) z **tłuszczem roślinnym**, jajko (3), miks warzyw, szczypiorek, **herbata owocowa**	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaronowe świderki (1), **z prażonymi jabłkami z cynamonem**, plasterki banana, kompot wiśniowy		1.gluten z pszenicy
	PODWIECZOREK:	chlebek cukiniowy ze pestkami dyni (1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko
czw. .16.09	**ŚNIADANIE:**	chleb wiejski (1), pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, kiełki, **kakao na mleku owsianym** (1)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami (9)		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	duszone bitki z indyka w sosie własnym (1), kasza jęczmienna (1), surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	**pudding ryżowy na mleku roślinnym** z musem truskawkowym		brak
pt. .17.09	**ŚNIADANIE:**	**drobny makaron na mleku sojowym** (1,6), chleb wieloziarnisty (1), pasta z pieczonego łososia (4), pomidor, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z żyta 4.ryba 6.soja
	ZUPA:	**kremowa zupa cebulowa** (9) i grzankami (1)		1.gluten z pszenicy 9. seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony falafel z cieciorki i bobu (3), ziemniaki, brokuły z prażonymi pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy z gruszkami		3.jajko
	PODWIECZOREK:	mus brzoskwiniowy		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.