JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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

pon. .13.09	**ŚNIADANIE:**	płatki kukurydziane na mleku (1,7), chleb razowy ze słonecznikiem (1) z masłem (7), ser żółty (7), papryka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa pomidorowa z makaronem (1,9)		1.gluten z pszenicy 9. seler
	DRUGIE DANIE:	**potrawka warzywna 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 mleku z rodzynkami (1,7), chleb graham (1) z masłem (7), **mozzarella** (7), pomidor, sałata, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i owsa 7.mleko
	ZUPA:	zupa koperkowa z zacierką zabielana (1,7,9)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	**warzywny bośniacki kociołek z kapustą i fasolą**, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowy na jogurcie naturalnym (7)		7.mleko
śr. .15.09	**ŚNIADANIE:**	pieczywo żytnie (1) z masłem (7), jajko (3), miks warzyw, szczypiorek, kawa zbożowa z mlekiem (1,7)	ALERGENY:	1.gluten z jęczmienia i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	zupa kukurydziana z ziemniakami i mleczkiem kokosowym (9)		9. seler
	DRUGIE DANIE:	makaronowe świderki (1), polewa twarogowo-jogurtowa (7), plasterki banana, kompot wiśniowy		1. gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	chlebek cukiniowy ze pestkami dyni (1,3)		1.gluten z pszenicy 3.jajko
czw. .16.09	**ŚNIADANIE:**	chleb wiejski (1) z masłem (7), pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, kiełki, kakao na mleku (7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa brokułowa z ziemniakami (9)		9.seler
	DRUGIE DANIE:	**pęczotto z warzywami i soczewicą** (1), surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	pudding ryżowy (7) z musem truskawkowym		7.mleko
pt. .17.09	**ŚNIADANIE:**	drobny makaron na mleku (1,7), chleb wieloziarnisty (1) z masłem (7), **pasta warzywna**, pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta 7.mleko
	ZUPA:	kremowa zupa cebulowa z serem cheddar (7,9) i grzankami (1)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony falafel z cieciorki i bobu (3), ziemniaki, brokuły z prażonymi pestkami słonecznika, kompot wieloowocowy z gruszkami		3.jajko
	PODWIECZOREK:	kremowy serek brzoskwiniowy (7)		7.mleko

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.