

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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



pon. .11.10	ŚNIADANIE:	chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , naturalny serek kanapkowy ⁽⁷⁾ , papryka, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	sos cukiniowo-śmietanowy ^(1,7) , makaron świderki ⁽¹⁾ , fasolka szparagowa na ciepło, kompot wieloowocowy z porzeczką		1.gluten z pszenicy 7. mleko
	PODWIECZOREK:	weka razowa ⁽¹⁾ z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy
wt. .12.10	ŚNIADANIE:	zacierka na mleku ^(1,3,7) , chleb graham ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami, ogórek, kiełki, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	ZUPA:	krupnik z kaszą orkiszową i ziemniakami ^(1,9)		1.gluten z orkiszu 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik serowy ^(1,3,7) , ziemniaki z koperkiem, surówka z buraczków, kompot wieloowocowy z imbirem		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	koktaj brzoskwiniowo-bananowy na jogurcie naturalnym ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .13.10	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , jajko gotowane od wybieganej kurki ⁽³⁾ , pieczony buraczek, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	barszcz biały z ziemniakami i majerankiem na naturalnym zakwasie żytnim ^(1,9)		1.gluten z żyta 9.seler
	DRUGIE DANIE:	klopsik z ciecioriki w sosie pomidorowo-dyniowym ^(1,3) , ryż, brokuły na parze, kompot wieloowocowy z wiśniami		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	bananowy budyn jaglany na mleku ⁽⁷⁾ z wiórkami kokosa do posypania		7.mleko
czw. .14.10	ŚNIADANIE:	owsianka na mleku z rodzynkami i żurawiną ^(1,5,7) , chleb jaglany ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , powidła śliwkowe, ser biały ⁽⁷⁾ , herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z owsa i pszenicy 5.orzechy - laskowe i migdały 7.mleko
	ZUPA:	bulion warzywny z makaronem ^(1,9)		1. gluten z pszenicy i żyta 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik warzywny z groszkiem ^(1,3,4) , ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, kompot jabłkowy z cynamonem		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	cząstki jabłek i gruszek		brak
pt. .15.10	ŚNIADANIE:	chleb żytni i wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , ser żółty ⁽⁷⁾ , ogórek kiszony, sałata, kakao na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	kolorowy gulasz z tofu i warzyw (marchewka, cukinia, papryka, pomidory) ^(1,6) , kasza gryczana, kalarepa do chrupania, kompot wielowowocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 6.soja
	PODWIECZOREK:	ciasto z kaszy mannej z syropem pomarańczowym i migdałami ^(1,5,7)		1.gluten z pszenicy 5.orzechy - migdały 7.mleko



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak