



Dieta bezmleczna

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie
25% energii

Obiad
35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon
15.04

Kremowy hummus własnej roboty 40g, papryka (40g), szczypior
tłuszcz roślinny 10g, sałata
bułka pszenna (**pszenica**) 30g,
pieczywo pełnoziarniste (**pszenica**) 30g
Kakao z **napojem roślinnym** 200 ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Makaron penne z oliwą z oliwek w towarzystwie brokułów i delikatanego łososia (**pszenica, ryba**) 180g, surówka z marchewki 40g
Kompot truskawkowy 200 ml

Jogurt kokosowy
100g, mus z banana i brzoskwiń (30g)

wt
16.04

Płatki owsiane z **napojem roślinnym** 150ml
pasta białych warzyw 20g, pomidor 20g, natka pietruszki, **tłuszcz roślinny** 5g, chleb **żytni** 30g
Herbata owocowa 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki (**seler, pszenica**) 250ml
Filecik drobiowy parowany z koperkiem 60g, ziemniaki puree 100g,
surówka z soczystych buraczków 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1/2 szt
Kiwi 1/2 szt.

śr
17.04

Pasta z jaj od szczęśliwych kurek (**jajko**) 40g, kiszony ogórek 40g, koper, **tłuszcz roślinny** 10g
chleb graham (**pszenica**) 60g
Kawa zbożowa (**jęczmień żyto**) z **napojem roślinnym** 200ml

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami natką pietruszki (**seler, pszenica**) 250ml
Kluski śląskie (**jajko**) 100g
sosik pełen warzyw z mięskiem z indyka 80g, surówka z kiszzonego ogórka 40g
kompot z rabarbaru z miętą 200 ml

Smoothie z truskawkami na soku tłoczonym
200 ml

czw
18.04

Płatki kukurydziane z **napojem roślinnym** 150ml
pieczeń rzymska wianego wyrobu z kurczaka z dodatkiem mięska z kaczki 20g, papryka 20g, szczypior, **tłuszcz roślinny** 5g, chleb **pszenno-żytni** 30g
Herbata ziołowa 200 ml

Zupa cukiniowa z ziemniakami (**seler**) 250ml
Gołąbki bez zawijania z ryżem, białą kapustą i mięsem z szynki 180g, sos pomidorowy 50g,
surówka z mix sałat z oliwą 40g
Kompot z porzeczek 200 ml

Shake bananowy z naturalnym kakao na **napoju roślinnym**
200 ml

pt
19.04

Ser wegański 40g, zielony ogórek 40g, **tłuszcz roślinny** 10g, bułka wrocławska (**pszenica**) 30g, pieczywo żytnie (**żyto**) 30g,
Kakao z **napojem roślinnym** 200ml

Krupnik z kaszy bulgur z natką pietruszki (**seler, jęczmień**) 250ml
Kotlecik jajeczny (**jajko, pszenica**) 60g, ziemniaki z koperkiem 100g
marchewka mini na parze 60g
Kompot śliwkowy 200 ml

Pachnąca szarlotka (**jajko, pszenica**) 50g



MODERN
COOK
ATERING

OPRACOWANO PRZEZ:
mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak