



Dieta podstawowa

Dla dzieci w wieku 2,5-6 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1200-1400 kcal na dobę

Śniadanie
25% energii

Obiad
35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon
15.04

Kremowy hummus własnej roboty 40g, papryka (40g), szczypior masło (**mleko**) 10g, sałata bułka pszenna (**pszenica**) 30g, pieczywo pełnoziarniste (**pszenica**) 30g Kakao z **mlekiem** 200 ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Makaron penne z oliwą z oliwek w towarzystwie brokułów i delikatnego łososia (**pszenica, ryba**) 220g, surówka z marchewki 40g
Kompot truskawkowy 200 ml

Jogurt naturalny (**mleko**) 150g, mus z banana i brzoskwiń (50g)

wt
16.04

Płatki owsiane **na mleku** 200ml
pasta z mozzarelli (**mleko**) 20g, pomidor 20g, natka pietruszki, masło (**mleko**) 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 150g, surówka z soczystych buraczków 80g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1 szt
Kiwi 1 szt.

śr
17.04

Pasta z jaj od szczęśliwych kurek (**jajko**) 40g, kiszony ogórek 40g, koper, masło (**mleko**) 10g
chleb graham (**pszenica**) 60g
Kawa zbożowa (**jęczmień żyto**) **na mleku** 200ml

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami natką pietruszki (**seler, pszenica**) 250ml
Kluski śląskie (**jajko**) 150g
sosik pełen warzyw z mięskiem z indyka 100g
surówka z kiszzonego ogórka 40g
kompot z rabarbaru z mięętą 200 ml

Koktajl z maślanek z truskawkami (**mleko**) 250 ml

czw
18.04

Płatki kukurydziane **na mleku** 200ml
pieczeń rzymska wianego wyrobu z kurczaka z dodatkiem mięska z kaczki 20g, papryka 20g, szczypior, masło (**mleko**) 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 220g, sos pomidorowy 50ml, surówka z mix sałat z jogurtem (**mleko**) 40g
Kompot z porzeczek 200 ml

Shake bananowy z naturalnym kakao (**mleko**) 250 ml

pt
19.04

Delikany serek fromage z koperkiem (serek twarogowy zmiksowany z serkiem maskarpone i koprem) (**mleko**) 40g, zielony ogórek 40g, masło (**mleko**) 10g, bułka wrocławska (**pszenica**) 30g, pieczywo żytnie (**żyto**) 30g, Kakao **na mleku** 200ml

Krupnik z kaszy bulgur z natką pietruszki (**seler, jęczmień**) 250ml
Kotlecik jajeczny (**jajko, pszenica**) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g
marchewka mini na parze 80g
Kompot śliwkowy 200 ml

Pachnąca szarlotka (**jajko, pszenica**) 80g



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z wymogiem ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności



Dieta bezmleczna

Dla dzieci w wieku 2,5-6 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1200-1400 kcal na dobę

Śniadanie

25% energii

Obiad

35% energii

Podwieczerek

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**) 220g, surówka z marchewki
40g Kompot truskawkowy 200 ml

Jogurt kokosowy
150g, mus z
banana i
brzoskwiń (50g)

wt
16.04

Płatki owsiane z **napojem roślinnym**
200ml
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 150g,
surówka z soczystych buraczków 80g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1 szt
Kiwi 1 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**) 150g
sosik pełen warzyw z mięskiem z indyka 100g,
surówka z kiszzonego ogórka 40g
kompot z rabarbaru z mięętą 200 ml

Smothie z
truskawkami na
soku tłoczonym
250 ml

czw
18.04

Płatki kukurydziane z **napojem roślinnym**
200ml 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 220g, sos pomidorowy 50ml,
surówka z mix sałat z oliwą 40g Kompot z
porzeczek 200 ml

Shake bananowy z
aturalnym kakao
na napoju
roślinnym
250 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 150g
marchewka mini na parze 80g
Kompot śliwkowy 200 ml

Pachnąca
szarlotka (**jajko**,
pszenica) 80g



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z wymogiem ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności



Dieta

bezmleczna/bezjajeczna

Dla dzieci w wieku 2,5-6 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1200-1400 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**) 220g, surówka z marchewki 40g Kompot truskawkowy 200 ml

Jogurt kokosowy
150g, mus z banana i brzoskwiń (50g)

wt
16.04

Płatki owsiane z **napojem roślinnym** 200ml
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 150g, surówka z soczystych buraczków 80g Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1 szt
Kiwi 1 szt.

śr
17.04

Szynka pieczona 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 **bez jajka** 150g
sosik pełen warzyw z mięskiem z indyka 100g, surówka z kiszzonego ogórka 40g kompot z rabarbaru z miętą 200 ml

Smoothie z truskawkami na soku tłoczonym
250 ml

czw
18.04

Płatki kukurydziane z **napojem roślinnym** 200ml pieczeń rzymska wlanego 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 220g, sos pomidorowy 50ml, **surówka z mix sałat z oliwą** 40g Kompot z porzeczek 200 ml

Shake bananowy z naturalnym kakao na **napoju roślinnym**
250 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 warzywny z ciecierzycą (**pszenica**) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g marchewka mini na parze 80g Kompot śliwkowy 200 ml

Pachnąca szarlotka (**bez jaj, pszenica**) 80g



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z wymogiem ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności



Dieta bezmleczna/bez

zbóż glutenowych

Dla dzieci w wieku 2,5-6 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1200-1400 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
pieczywo bezglutenowe 60g,
Kakao z **napojem roślinnym** 200 ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki
(seler) 250ml
Makaron bezglutenowy z oliwą z oliwek w
towarzystwie brokułów i delikatanego tososia
(ryba) 220g, surówka z marchewki 40g Kompot
truskawkowy 200 ml

Jogurt
kokosowy
150g, mus z
banana i
brzoskwiń (50g)

wt
16.04

Płatki ryżowe z napojem roślinnym 200ml
pasta białych warzyw 20g, pomidor 20g,
natka pietruszki, **tłuszcz roślinny** 5g,
pieczywo bezglutenowe 30g Herbata
owocowa 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem
bezglutenowym i natką pietruszki (seler) 250ml
Filecik drobiowy parowany z koperkiem 60g,
ziemniaki puree 150g,
surówka z soczystych buraczków 80g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1 szt
Kiwi 1 szt.

śr
17.04

Pasta z jaj od szczęśliwych kurek (**jajko**)
40g, kiszony ogórek 40g, koper, **tłuszcz**
roślinny 10g
pieczywo bezglutenowe 60g
Kakao z napojem roślinnym 200ml

Zupa krem z zielonego groszku z **grzankami**
bezglutenowymi i natką pietruszki (seler) 250ml
Kluski śląskie (**jajko**) 150g, sosik pełen warzyw z
mięskiem z indyka 100g, surówka z kiszonego
ogórka 40g
kompot z rabarbaru z miętą 200 ml

Smothie z
truskawkami
na soku
tłoczonym
250 ml

czw
18.04

Płatki kukurydziane z **napojem roślinnym**
200ml pieczeń rzymska wianego wyrobu z
kurczaka z dodatkiem mięska z kaczki 20g,
papryka 20g, szczypior, **tłuszcz roślinny**
5g, **pieczywo bezglutenowe** 30g Herbata
ziołowa 200 ml

Zupa cukiniowa z ziemniakami (seler) 250ml
Gołąbki bez zawijania z ryżem, białą kapustą i
mięsem z szynki 220g, sos pomidorowy 50ml,
surówka z mix sałat z oliwą 40g Kompot z
porzeczek 200 ml

Shake
bananowy z
aturalnym
kakao na
napoju
roślinnym
250 ml

pt
19.04

Ser wegański 40g, zielony ogórek 40g,
tłuszcz roślinny 10g, **pieczywo**
bezglutenowe 60g,
Kakao z **napojem roślinnym** 200ml

Krupnik z kaszy jaglanej z natką pietruszki
(seler) 250ml
Kotlecik jajeczny (**jajko, bez pszenicy**) 60g,
ziemniaki z koperkiem 150g
marchewka mini na parze 80g
Kompot śliwkowy 200 ml

Pachnąca
szarlotka
bezglutenowa
(**jajko**) 80g



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z wymogiem ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności



Dieta wegetariańska

Dla dzieci w wieku 2,5-6 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1200-1400 kcal na dobę

Śniadanie
25% energii

Obiad
35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon
15.04

Kremowy hummus własnej roboty 40g, papryka (40g), szczypior masło (**mleko**) 10g, sałata bułka pszenna (**pszenica**) 30g, pieczywo pełnoziarniste (**pszenica**) 30g Kakao z **mlekiem** 200 ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Makaron penne z oliwą z oliwek w towarzystwie brokułów i **białej fasoli** (**pszenica**) 220g, surówka z marchewki 40g
Kompot truskawkowy 200 ml

Jogurt naturalny (**mleko**) 150g, mus z banana i brzoskwiń (50g)

wt
16.04

Płatki owsiane **na mleku** 200ml
pasta z mozzarelli (**mleko**) 20g, pomidor 20g, natka pietruszki, masło (**mleko**) 5g, chleb **żytni** 30g
Herbata owocowa 200ml

Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki (**seler, pszenica**) 250ml
Kotlecik z ciecierzycy z koperkiem 60g, ziemniaki puree 150g,
surówka z soczystych buraczków 80g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko 1 szt.
Kiwi 1 szt.

śr
17.04

Pasta z jaj od szczęśliwych kurek (**jajko**) 40g, kiszony ogórek 40g, koper, masło (**mleko**) 10g
chleb graham (**pszenica**) 60g
Kawa zbożowa (**jęczmień żyto**) **na mleku** 200ml

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami natką pietruszki (**seler, pszenica**) 250ml
Kluski śląskie (**jajko**) 150g
sosik serowy pełen warzyw 100g
surówka z kiszzonego ogórka 40g
kompot z rabarbaru z miętą 200 ml

Koktajl z maślanki z truskawkami (**mleko**) 250 ml

czw
18.04

Płatki kukurydziane **na mleku** 200ml
ser wegański 20g, papryka 20g, szczypior, masło (**mleko**) 5g, chleb **pszenno-żytni** 30g
Herbata ziołowa 200 ml

Zupa cukiniowa z ziemniakami (**seler**) 250ml
Gołąbki bez zawijania z ryżem, białą kapustą i **soczewicą** 220g, sos pomidorowy 50ml, surówka z mix sałat z jogurtem (**mleko**) 40g
Kompot z porzeczek 200 ml

Shake bananowy z naturalnym kakao (**mleko**) 250 ml

pt
19.04

Delikany serek fromage z koperkiem (serek twarogowy zmiksowany z serkiem maskarpone i koprem) (**mleko**) 40g, zielony ogórek 40g, masło (**mleko**) 10g, bułka wrocławska (**pszenica**) 30g, pieczywo żytnie (**żyto**) 30g, Kakao **na mleku** 200ml

Krupnik z kaszy bulgur z natką pietruszki (**seler, jęczmień**) 250ml
Kotlecik jajeczny (**jajko, pszenica**) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g
marchewka mini na parze 80g
Kompot śliwkowy 200 ml

Pachnąca szarlotka (**jajko, pszenica**) 80g



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z wymogiem ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności