



# Dieta wegetariańska

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  
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)** 180g,  
surówka z marchewki 40g  
Kompot truskawkowy 200 ml

Jogurt naturalny  
(**mleko**) 100g, mus  
z banana i  
brzoskwiń (30g)

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 1050g,  
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, 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**) 100g  
**sosik serowy** pełen warzyw 80g  
surówka z kiszzonego ogórka 40g  
kompot z rabarbaru z mięętą 200 ml

Koktajl z maślanki z  
truskawkami  
(**mleko**) 200 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** 180g, sos pomidorowy 50g, surówka  
z mix sałat z jogurtem (**mleko**) 40g Kompot z  
porzeczek 200 ml

Shake bananowy z  
naturalnym kakao  
(**mleko**) 200 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 100g  
marchewka mini na parze 60g  
Kompot śliwkowy 200 ml

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



MODERN  
COOK  
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak