



Dieta bezmleczna/bez zbóż glutenowych

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

Śniadanie

25% energii

Obiad

35% energii

Podwieczorek

15% energii

pon
29.04

Schabik pieczony 40g, mix sałat z
roszponką 10g, ogórek kiszony 20g,
tłuszcz roślinny 10g, **pieczywo
bezglutenowe** 60g,
Kakao na napoju roślinnym 200ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki
(**seler**) 250ml

Sos pomidorowy ze świeżymi ziołami i drobnym
mięskiem z szynki 80g, **kasza gryczana** 100g,
brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy
200 ml

Jabłko w cząstkach
150g

wt
30.04

Jaglanka **na napoju roślinnym** ze słodkim
bananem 150ml
Pasta z szynki wieprzowej z marchewką i
selerem 20g
papryka 20g, koper, **tłuszcz roślinny** 5g,
pieczywo bezglutenowe 30g Herbata z
porzeczki 200 ml

Zupa koperkowa z ryżem (**seler**) 250ml
Filecik z kurczaka w marynacie ziołowej
pieczony w piecu konwekcyjno - parowym
60g/50ml, ziemniaczki z koperkiem 100g
surówka z parzonej czerwonej kapusty z
jabłuszkiem 60g, kompot ze śliwek 200 ml

Shake owocowy
**na napoju
roślinnym** 200ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kasza kukurydziana **na napoju roślinnym**
150ml
wędlina z indyka 20g, pomidor 20g,
sałata 5g, **tłuszcz roślinny** 5g, chleb **żytni**
30g
Herbata z melisy 200ml

Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki
ze śmietanką wege (**seler**) 250 ml
Makaron bezglutenowy z musem owocowym
180g, surówka z marchewki 40g, Kompot
wieloowocowy 250 ml

Mandarynki 150g

pt
03.05

DZIEŃ WOLNY



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