



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
29.04

Schabik pieczony 40g, mix sałat z roszponką 10g, ogórek kiszony 20g, **tłuszcz roślinny** 10g, bułka wrocławska (**pszenica**) 30g, pieczywo z ziarnami (**pszenica**) 30g, kawa zbożowa(**jęczmień, żyto**) **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 **jęczmienna** pęczak 100g, brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko w
częstkach 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, chleb **pszenno-żytni** 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

Kaszka 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 z musem owocowym (**pszenica**) 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