



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
29.04

Schabik pieczony 40g, mix sałat z roszponką 10g, ogórek kiszony 20g, masło (**mleko**) 10, bułka wrocławska (**pszenica**) 30g, pieczywo z ziarnami (**pszenica**) 30g, kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) **na mleku** 200ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (**seler**) 250ml
Sos pomidorowy ze świeżymi ziołami i drobnym mięskiem z szynki 100g, kasza **jęczmienna** pęczak 150g, brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko w
cząstkach 200g

wt
30.04

Jaglanka **na mleku** ze słodkim bananem 200ml
Pasta z szynki wieprzowej z marchewką i **selerem** 20g
papryka 20g, koper, masło (**mleko**) 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 150g
surówka z parzonej czerwonej kapusty z jabłuszkiem 80g, kompot ze śliwek 200 ml

Shake owocowy (**mleko**) 250ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kaszka kukurydziana **na mleku** 200ml
wędlina z indyka 20g, pomidor 20g, sałata 5g, masło (**mleko**) 5g, chleb **żytni** 30g
Herbata z melisy 200ml

Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki ze śmietanką wege (**seler**) 250 ml
Makaron z serem i masłem (**mleko, pszenica**) 220g, surówka z marchewki 40g, Kompot wieloowocowy 250 ml

Mandarynki 200g

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



Dieta bezmleczna

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
29.04

Schabik pieczony 40g, mix sałat z roszonek 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 100g, kasza **jęczmienna** 200g, pęczak 150g, brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko w cząstkach 200g

wt
30.04

Jaglanka **na napoju roślinnym** ze słodkim bananem 200ml
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 150g surówka z parzonej czerwonej kapusty z jabłuszkiem 80g, kompot ze śliwek 200 ml

Shake owocowy **na napoju roślinnym** 250ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kaszka kukurydziana **na napoju roślinnym** 200ml
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) 220g, surówka z marchewki 40g, Kompot wieloowocowy 250 ml

Mandarynki 200g

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



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
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 100g, kasza **jęczmienna** pęczak 150g, brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko w cząstkach 200g

wt
30.04

Jaglanka **na napoju roślinnym** ze słodkim bananem 200ml
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 150g
surówka z parzonej czerwonej kapusty z jabłuszkiem 80g, kompot ze śliwek 200 ml

Shake owocowy **na napoju roślinnym** 250ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kaszka kukurydziana **na napoju roślinnym** 200ml
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**) 220g, Mandarynki 200g
surówka z marchewki 40g, Kompot wieloowocowy 250 ml

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



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
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 100g, **kasza gryczana** 150g,
brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy
200 ml

Jabłko w
częstkach 200g

wt
30.04

Jaglanka **na napoju roślinnym** ze słodkim
bananem 200ml
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 150g
surówka z parzonej czerwonej kapusty z
jabłuszkami 80g, kompot ze śliwek 200 ml

Shake owocowy
na napoju
roślinnym
250ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kasza kukurydziana **na napoju roślinnym**
200ml
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
220g, surówka z marchewki 40g, Kompot
wieloowocowy 250 ml

Mandarynki
200g

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



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
29.04

Ser gouda (mleko) 40g, mix sałat z roszponką 10g, ogórek kiszony 20g, masło (**mleko**) 10, bułka wrocławska (**pszenica**) 30g, pieczywo z ziarnami (**pszenica**) 30g, kawa zbożowa(**jęczmień, żyto**) **na mleku** 200ml

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

Sos pomidorowy ze świeżymi ziołami

i ciecierzycą 100g, kasza **jęczmienna** pęczak 150g, brokuły na parze 80g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Jabłko w cząstkach 200g

wt
30.04

Jaglanka **na mleku** ze słodkim bananem 200ml

Pasta z soczewicy z marchewką i **selerem** 20g, papryka 20g, koper, masło (**mleko**) 5g, chleb **pszenno-żytni** 30g Herbata z porzeczki 200 ml

Zupa koperkowa z ryżem (**seler**) 250ml

Jajko sadzone 60g, ziemniaczki z koperkiem 150g, surówka z parzonej czerwonej kapusty z jabłuszkami 80g, kompot ze śliwek 200 ml

Shake owocowy (**mleko**) 250ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kaszka kukurydziana **na mleku** 200ml

Jajko 30g, pomidor 20g, sałata 5g, masło (**mleko**) 5g, chleb **żytni** 30g Herbata z melisy 200ml

Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki ze śmietanką wege (**seler**) 250 ml

Makaron z serem i masłem (**mleko, pszenica**) 220g, surówka z marchewki 40g, Kompot wieloowocowy 250 ml

Mandarynki 200g

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