



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
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 80g, kasza **jęczmienna** pęczak
100g, brokuły na parze 60g, Kompot
wieloowocowy 200 ml

Jabłko w cząstkach
150g

wt
30.04

Jaglanka **na mleku** ze słodkim bananem
150ml
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
100g, surówka z parzonej czerwonej
kapusty z jabłuszkiem 60g, kompot ze
śliwek 200 ml

Shake owocowy
(**mleko**) 200ml

śr
01.05

DZIEŃ WOLNY

czw
02.05

Kaszka kukurydziana **na mleku** 150ml
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**)
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