

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

DLA DZIECI 1-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



pon. .27.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , hummus ^(4,1) , ogórek kiszony, sałata lodowa, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 11.szczam
	ZUPA:	zupa groszkowa z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	makaron tricolore ⁽¹⁾ z sosem serowym ^(1,7) , kolorowe warzywa na ciepło, kompot wieloowocowy z truskawką		1.gluten z pszenicy 7.mleko
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .28.03	ŚNIADANIE:	płatki jaglane na mleku ⁽⁷⁾ , chleb razowy ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾ , rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	ZUPA:	zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami zabelana ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	cukinia w bazyliowym pesto z orzechami i parmezanem ^(5,7) , kasza bulgur ⁽¹⁾ , mizeria z zielonych ogórków z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾ , kompot wieloowocowy z gruszkami		1.gluten z pszenicy 5.orzechy - pini, migdały 7.mleko
	PODWIECZOREK:	kisiel pomarańczowo-cytrynowy, chrupki kukurydziane		brak
śr. .29.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , jajko od wybieganej kurki (całe) ⁽³⁾ , kolorowa papryka, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa pomidorowa z makaronem ^(1,9)		1.gluten z pszenicy 9.seler
	DRUGIE DANIE:	kotlet z cieciorki ^(4,3) , ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot z jabłek		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	jogurt naturalny ⁽⁷⁾ z owocowo-orzechowym musli ^(1,5)		1.gluten z owsa 5.orzechy - migdały i laskowe 7.mleko
czw. .30.03	ŚNIADANIE:	chleb jaglany ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , mozzarella ⁽⁷⁾ , pomidor, szczypiorek, kawa zbożowa na mleku ^(1,7)	ALERGENY:	1.gluten z żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz warzywny z kukurydzą, papryką i marchewką ⁽¹⁾ , kasza jęczmienna ⁽¹⁾ , ogórek kiszony, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy i jęczmienia
	PODWIECZOREK:	ciasto z kaszy manny z sokiem pomarańczowym i migdałami ^(1,7,8)		1.gluten z pszenicy 7.mleko 8.orzechy - migdały
pt. .31.03	ŚNIADANIE:	płatki żytnie na mleku ^(1,7) , chleb żytni ⁽¹⁾ z masłem ⁽⁷⁾ , pasta warzywna , plasterki buraczka, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy, żyta i jęczmienia 7.mleko
	ZUPA:	kapuśniak z ziemniakami i koperkiem ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony kotlecik z kalafiora i cieciorki ^(4,3) , ryż, sos z pomidorów pelati z ziołami ⁽¹⁾ , kalarepa do chrupania, kompot wiśniowy		1.gluten z pszenicy 3.jajko
	PODWIECZOREK:	koktajl bananowo-kakaowy na jogurcie naturalnym ⁽⁷⁾		7.mleko



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak