Miodzio catering

JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 18.05	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1.1,1.2,1,3)**, masło 10 g **(7)**, ser żółty gouda 25 g **(7)**, ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Pomidorowa na wywarze warzywnym z włoszczyzną i ryżem **(9)** zabielana jogurtem **(7)** 250 ml Knedle ze śliwką **(1.1)** 4 szt. polane sosem jogurtowym **(7)** 40 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 19.05	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb żytni **(1.2)** 40 g, masło 10 g **(7)**, szyneczka sojowa 25 g **(6)**, pomidor 20 g, szczypiorek 10 g	Rosół na wywarze warzywnym z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki **(1.1,9)** 250 ml Kotleciki wielowarzywne z marchewką, groszkiem i kukurydzą 60 g **(1.1,3),** ziemniaki 130 g, surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki z jogurtem 60 g **(7)** Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl malinowo - bananowy na jogurcie **(7)** 150 ml
ŚRODA 20.05	Herbata miętowa 200 ml Chleb witalny **(1.1)** 40 g, masło 10 g **(7)**, twarożek naturalny 30 g **(7)**, papryka czerwona 20 g, sałata lodowa 10 g	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym z włoszczyzną i koperkiem zabielana jogurtem **(7,9)** 250 ml Spaghetti **(1.1)** 130 g bolognese z ciecierzycą, i marchewką oraz pomidorami posypane serem **(7)** 100 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Ciasto biszkoptowe z jagodą własnej produkcji **(1.1,3)** 1 szt.
CZWARTEK 21.05	Herbata malinowa 200 ml Owsianka na mleku z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml **(1.4,7)** Chleb graham **(1.1,1.2)** 40 g, masło 10 g **(7)**, pasta jajeczna 30 g **(3)**, ogórek kiszony 20 g, rzodkiewka 10 g,	Zupa minestrone na wywarze warzywnym z cukinią, marchewką, pomidorami, selerem i makaronem **(1.1,9)** zabielana mlekiem **(7)** 250 ml Sznycle roślinne ze skorzonery panierowane 60 g **(1.1)** ziemniaczki pieczone w ziołach 130 g, buraczki gotowane z jabłkiem 60 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 22.05	Kakao na mleku 200 ml **(7)** Chałka **(1.1)** 40 g, masło 10 g **(7)**, nutella własnej produkcji z powideł śliwkowych, banana i kakao 40 g	Krem z dyni i marchewki na wywarze warzywnym posypany grzankami żytnimi **(1.2,9)** zabielana jogurtem **(7)** 250 ml Kotlety z kalafiora pieczone w piecu 60 g **(1.3,1.4)**, ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszonej 60 g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Pieczywo żytnie chrupkie 1 szt. **(1.2)**

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 1.1 pszenica, 1.2 żyto, 1.3 jęczmień, 1.4 owies, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.