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 02.11	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb witalny **(1.1)** 40 g, masło 10 g **(7)**, szynka sojowa 25 g **(6)**, papryka czerwona 20 g, kiełki słonecznika 5 g	Kalafiorowa z ryżem **(9)** i włoszczyzną na wywarze warzywnym posypana koperkiem zabielana mlekiem **(7)** 250 ml Knedle ze śliwką 4 szt. **(1.1)** polane sosem jogurtowym 40 g **(7)**, buraczki z jabłkami 60 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pieczywo żytnie 1 szt. **(1.2)**
WTOREK 03.11	Herbata malinowa 200 ml Kasza manna na mleku z musem malinowo - jabłkowym **(1.1,7)** 150 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1.1,1.2,1.3)**, masło 10 g **(7)**, ser typu włoskiego capri 30 g, pomidor 20 g, sałata lodowa 10 g	Barszcz ukraiński z białą kapustą, fasolą jaś i ziemniakami na wywarze warzywnym zabielany jogurtem **(7,9)** 250 ml Kotleciki z kalafiora z siemieniem lnianym 60 g **(1.3)**, pieczone w piecu w sosie własnym, kasza jęczmienna 100 g, surówka z marchewki i brzoskwini 60 g Kompot jabłkowo-miętowy 200 ml	Śliwka 1 szt. Wafle owsiane z jagodami goji 3 szt. **(1.4)**
ŚRODA 04.11	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb żytni z dynią **(1.2)** 40 g, masło 10 g **(7)**, ser kozi 20 g **(7),** ogórek 20 g, rzodkiewka 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i włoszczyzną na wywarze warzywnym zabielana jogurtem **(7,9)** 250 ml Makaron świderki z dodakiem mąki z ciecerzycy 130 g **(1.1)** z sosem pomidorowo bazylikowym, marchewką i pesto bazyliowym posypane tartą mozzarella 100 g **(7)** Kompot truskawkowy 200 ml	Koktajl jagodowy na maślance **(7)** 150 ml Paluch kruchy 2 szt. **(1.1)**
CZWARTEK 05.11	Herbata owoce leśne 200 ml Bułka „maślana” **(1.1)** 40 g, masło 10 g **(7)**, twarożek waniliowy z mango 30 g	Krem z brokułów na wywarze warzywnym z grzankami żytnimi **(1.2,9)** 250 ml Burger z czerwoną fasolą i kukurydzą w panierce 60 g **(1.1,3)**, ryż z kurkumą 100 g, marchewka z groszkiem w jasnym sosie 60 g **(7)** Kompot śliwkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
PIĄTEK 06.11	Kakao naturalne na mleku 200 ml **(7)** Chleb graham **(1.1,1.2)** 40 g, masło 10 g **(7)**, ser gouda 25 g **(7)**, ogórek kiszony 20 g, kiełki mieszane 5 g	Zupa tajska z pomidorami, kiełkami fasoli mung, zielonym groszkiem, marchewką na wywarze warzywnym i mleczku kokosowym z makaronem **(1.1,9)** 250 ml Kotleciki wielowarzywne z marchwią, pasternakiem, grochem i kukurydzą w płatkach kukurydzianych 60 g **(3)**, ziemniaki 130 g, surówka z kapusty kiszonej i marchewki 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Galaretka agrestowa 150 ml Wafle ryżowe 1 szt.

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.