

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 09.11	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb graham **(1.1,1.2)** 40 g, masło 10 g **(7)**, serek capresi w plastrach 25 g **(7)**, ogórek 20 g, biała rzodkiew 10 g	Rosół z włoszczyzną i makaronem posypany natką pietruszki **(1.1,9)** 250 ml Kotleciki z cieciorki w sosie jasnym koperkowym 100 g **(7)**, kasza bulgur 100 g **(1.1)**, mix warzyw gotowanych (brokuł, kalafior, marchewka) 60 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Banan 1 szt.
WTOREK 10.11	Kawa zbożowa na mleku **(1.2,1.3,7)** 200 ml Chleb witalny **(1.1)** 40 g, masło 10 g **(7)**, szynka sojowa gotowana 20 g **(6)**, papryka czerwona 25 g , szczypiorek 5 g	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami **(3,7)** zabielany mlekiem **(9)** 250 ml Pulpety wielowarzywne duszone w sosie własnym 100 g, kopytka 130 g **(1.1)**, buraczki gotowane z jabłkami 60 g Kompot jabłkowo-miętowy 200 ml	Pomarańcza ½ szt. Przekąska kukurydziana 1 porcja
ŚRODA 11.11			
CZWARTEK 12.11	Herbata malinowo - miętowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml **(7)** Chleb żytni **(1.2)** 40 g, masło 10 g **(7)**, pasta z marchewki i słonecznika 20 g, ogórek kiszony 25 g, buraczki gotowane 20 g	Zupa gołąbkowa z pomidorami i ryżem **(9)** 250 ml Pampuchy na parze 3 szt. **(1.1,7)** z musem twarożkowo – jagodowym 40 g **(7)** Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Talarki orkiszowe 3 szt. **(1.1)**
PIĄTEK 13.11	Herbata truskawkowa 200 ml Chleb orkiszowy **(1.1)** 40 g, masło 10 g **(7)**, jajko gotowane 40 g (3), ogórek 20 g, rzodkiewka 10 g	Krem z pieczonej marchewki i soczewicy z grzankami żytnimi **(1.2,9)** zabielany jogurtem **(7)** 250 ml Kotlet ze skorzonery panierowany pieczony w piecu 60 g, ziemniaki 130 g, surówka coleslaw z białej kapusty i marchewki z jogurtem 60 g **(7)** Kompot truskawkowy 200 ml	Mus wiśniowo-jabłkowy 150 g Wafle owsiane z jagodami goji 3 szt. **(1.4)**

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.