

## JADŁOSPIS WEGETARIAŃSKI

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

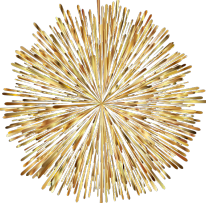
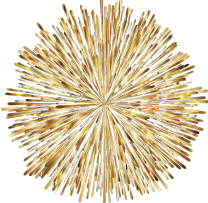


pon. .27.12	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>pasta warzywna</b> , kolorowa papryka, sałata lodowa, kakao na mleku <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	makaron pełnoziarnisty <sup>(1)</sup> z sosem serowym z serem cheddar <sup>(1,7)</sup> , kolorowe warzywa na ciepło z sezamem <sup>(11)</sup> , kompot wieloowocowy z truskawką		1.gluten z pszenicy 7.mleko 11.sezam
	<b>PODWIECZOREK:</b>	banan		brak

wt. .28.12	<b>ŚNIADANIE:</b>	płatki kukurydziane na mleku <sup>(1,7)</sup> , chleb graham <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , mozzarella <sup>(7)</sup> , pomidor, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i jęczmienia 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana <sup>(7,9)</sup>		7.mleko 9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	<b>jajko sadzone</b> <sup>(3)</sup> , ziemniaki, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot wieloowocowy z żurawiną		3.jajko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	pieczywo chrupkie <sup>(1)</sup> z dżemem 100% owoców		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko

śr. .29.12	<b>ŚNIADANIE:</b>	chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , hummus <sup>(11)</sup> , jajko (pół) <sup>(3)</sup> , miks warzyw, mleko <sup>(7)</sup>	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 3.jajko 7.mleko 11.sezam
	<b>ZUPA:</b>	zupa pomidorowa z ryżem <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	kotlecik z kaszy gryczanej i twarogu <sup>(1,3,7)</sup> , ziemniaki, surówka z buraczków, kompot owocowy z porzeczkami		1.gluten z pszenicy 3.jajko 7.mleko
	<b>PODWIECZOREK:</b>	smoothie z brzoskwiń i ananasa na soku jabłkowym		brak

czw. .30.12	<b>ŚNIADANIE:</b>	makaron na mleku <sup>(1,7)</sup> , chleb wiejski <sup>(1)</sup> z masłem <sup>(7)</sup> , <b>ser żółty</b> <sup>(7)</sup> , pomidor i papryka, kiełki, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten z pszenicy i żyta 7.mleko
	<b>ZUPA:</b>	zupa brokułowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	<b>DRUGIE DANIE:</b>	<b>warzywa w pięciu smakach</b> <sup>(1,6)</sup> , ryż, surówka z kapusty pekińskiej, kompot wieloowocowy ze śliwkami		1.gluten z pszenicy 6.soja
	<b>PODWIECZOREK:</b>	mandarynki, chrupki kukurydziane		brak

pt. .31.12	 <p><b>NIECZYNNIE WSZYSTKIEGO CO NAJLEPSZE W ROKU 2022!</b></p> 			
------------	--	--	--	--



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

*Anna Motak*