



Dieta wegetariańska

Dla dzieci w wieku 2,5–6 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1200–1400 kcal na dobę

Śniadanie
20-25% energii

Obiad
30-35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon

Wt

Płatki kukurydziane na **mleku (jęczmień)** (200ml)
Chleb graham (**pszenica**) (30g)
Z masłem (**mleko**) (5g),
Twarożek ze szczypiorkiem (20g) pomidor (15g)
roszponka, Herbata ziołowa (200ml)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (**seler**) (250ml). Makaron świderki (**pszenica**) (130g) z sosem bolońskim i **soczewicą** (80g). Plastry cukinii (40g). Kompot wieloowocowy (200ml)

Owoc sezonowy. Wafel ryżowy 1szt.

Śr

Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (40g), kolorowa papryka (15g), chleb żytni (**pszenica, żyto**) (60g) z masłem (**mleko**), Kakao na **mleku** (200ml)

Zupa kalafiorowa z ziemniakami (**seler**) (250ml). Pampuchy gotowane na parze (**pszenica**) (220g), sos owocowy (**mleko**) (80g)
Kompot wieloowocowy (200ml)

Talerz wielowarzywny: Ogórek, rzodkiewka, marchewka (150g)

Czw

Bułka pszenna (**pszenica**) (60g) z masłem (**mleko**) (5g), Pasta z jaj i tuńczyka (**jajko, mleko**) majonez (**jajko**) (40g), pomidor (20g)
Kawa inka (**pszenica,**) na **mleku** (200ml)

Zupa koperkowa z ziemniakami (**seler**) (250ml). **Gulasz wielowarzywny** (80g), kasza bulgur (**pszenica**) (130g), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem i jogurtem naturalnym (**mleko**) (80g)
Kompot wieloowocowy (200ml)

Jogurt naturalny z owocami do picia (**mleko**) (200ml)
.Biszkopty (**pszenica, jajko**)

Pt

Chleb powszedni (pszenica) (60g) z masłem (**mleko**) (5g), ser żółty salami, sałata, (**mleko**) (40g), ogórek (15g), Kakao na **mleku** (200ml)

Krem z dyni (250ml) z grzankami (**pszenica**). **Kotleciki z fasoli** (60g). Ziemniaki gotowane (150g). Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i pietruszką (80g). Kompot wieloowocowy (200ml)

Ciasto drożdżowe ze śliwkami (**pszenica, jajko, mleko**) 1szt.



MODERN
COOK
CATERING

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z wymogiem ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji o zawartości żywności

OPRACOWANO PRZEZ:
Wojciech
Dimmich