

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DIETA WEGETARIANŚKA



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON	Kasza jagłana na mleku (200 ml) Pasta jajeczna (jajko) (20g), zielony ogórek (20g), koperek, bułka razowa (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g) Herbata owocowa (200 ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsem i ziemniakami (seler) (250 ml) Makaron z sosem serowo szpinakowym i suszonymi pomidorami (pszenica, mleko) (180g), surówka z marchewki (40g) Kompot z jabłek (200ml)	Truskawki
WT	Pasta z sera żółtego (mleko) (40g), pomidor (30g), prażone pestki słonecznika, pieczywo pszenne (pszenica) (60g) z masłem (mleko) (10g) Kakao z mlekiem (200 ml)	Zupa z dyni piżmowej z lanymi kluskami (seler, jajko, pszenica) (250 ml) Kotlet z ciecierzycy (jajko, pszenica) (40g), ziemniaki z koperkiem (100g), mizeria z jogurtem greckim (mleko) (80g) Kompot z gruszek (200ml)	Kisiel z rabarbaru, chrupaki kukurydziane
ŚR	Pałatki kukurydziane na mleku (200 ml) Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g) z masłem (mleko) (5g), jajko (30g), kiszony ogórek (20g) szczypiorek Herbata owocowa (200 ml)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami (seler) (250ml) Gołąbki bez zawijania z ryżem, młodą kapustą i soczewicą (jajko) (160g), sos pomidorowy (50ml), surówka z białej rzodkiewki (40g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Legumina na mleku z musem truskawkowym (mleko, pszenica)
CZW	SZWEDZKI STÓŁ Ser mozzarella (mleko) (40g), pomidor (15g), zielona i żółta papryka (15g), szczypiorek, pieczywo orkiszowe (pszenica orkisz) (60g) z masłem (mleko) (10g) Kakao z mlekiem (200 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler) (250 ml) Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z fasolą kidney i warzywami (jęczmień) (180g), surówka z buraczków (80g) Kompot malinowy (200ml)	Banan
PT	Twarożek (mleko) (40g), rzodkiewka (30g), sałata roszponka, pieczywo orkiszowe (pszenica orkisz) (60g), masło (mleko) (10g) Kawa inka (gluten jęczmienny) z mlekiem (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (seler, mleko) (250 ml) Kotleciki jajeczne marchewką w panierce z sezamem (jajko, pszenica) (40g), ziemniaki z koperkiem (100g), kalafior na ciepło (80g) Kompot truskawkowy (200ml)	Sałatka owocowa z miodem

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opacowano przez: Specjalista ds. żywienia mgr. inż. Anna Motak