



Dieta podstawowa

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie
25% energii

Obiad
35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon
26.09

Pasta mięsna z warzywami (**seler**) 40g, papryka 40g, masło (**mleko**) 10g, bułka wrocławska (**pszenica**) 60g, Kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) na **mleku** 200ml

Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką pietruszki (**seler**) 250ml
Łazanki wegetariańskie z kiszoną i białką kapustą, ciecierzycą i cukinią (**pszenica**) (180g), mix sałat z jogurtem greckim (**mleko**) (40g), Kompot wieloowocowy 200 ml

Śliwki 2 szt.
Migdały (**orzech**)

wt
27.09

Płatki **owsiane na mleku** 150ml twarożek z makrelą (**mleko, ryba**) 20g, kiszony ogórek (20g), koper, masło (**mleko**) (5g), chleb **pszenno-żytni** 30g, Herbata ziołowa 200 ml

Zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki (**seler, mleko**) 250ml
Potrawka z kurczaka 800g, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty z papryką i koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Budyń waniliowy na mleku z mussem owocowym (**mleko**) (150g)

śr
28.09

Polędwica drobiowa 40g
rzodkiewka 40g, szczypior
masło (**mleko**) 10g
bułka paryska (**pszenica**) 60g
Kakao na **mleku** 200 ml

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Naleśniki z serem twarogowym (**jajko, pszenica, mleko**) (180g), polewa jogurtowo - truskawkowa (**mleko**) (80g)
Kompot wieloowocowy 200 ml

Banan 1 szt.
Wafel ryżowy 1szt.

czw
29.09

Kasza manna (**pszenica**) na **mleku** 150ml **jajko** gotowane 30g
sałata rozszonka, papryka 20g
masło (**mleko**) 5g
chleb **pszenno-żytni** 30g
Herbata malinowa 200 ml

Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki (**pszenica, żyto**) 250ml
Klopsik mielony (**jajko, pszenica**) wieprzowy w sosie pomidorowym 60g/50ml, ryż biały 100g
mizeria z jogurtem naturalnym (**mleko**) 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Smothie z bananem i kiwi na soku jabłkowym (150 ml)

pt
30.09

Twarożek z jogurtem (**mleko**) 40g
miód 25g, plasterki gruszki
masło (**mleko**) 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kakao na **mleku** 200ml

Zupa brokułowa z grzankami z natką pietruszki (**pszenica, seler**) 250ml
Kotlet panierowany z dorsza (**jajko, pszenica, ryba**) 60g, ziemniaki 100g,
surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Warzywa na parze 100g, sos jogurtowy z koperkiem (**mleko**) (40g)



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:
mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

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 na temat żywności



Dieta bezmleczna

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie
25% energii

Obiad
35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon
26.09

Pasta mięsna z warzywami (**seler**) 40g
papryka 40g, **tłuszcz roślinny** 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) na napoju
roślinnym 200ml

Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką
pietruszki (**seler**) 250ml
Łazanki wegetariańskie z kiszoną i białką
kapustą, ciecierzycą i cukinią (**pszenica**) (180g),
mix sałat z oliwą (40g), Kompot wieloowocowy
200 ml

Śliwki 2 szt.
Migdały (**orzech**)

wt
27.09

Płatki **owsiane** na napoju roślinnym
150ml, **pasta z makreli (ryba)** 20g, kiszony
ogórek (20g), koper, **tłuszcz roślinny** (5g),
chleb **pszenno-żytni** 30g, Herbata
ziołowa 200 ml

Zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki
niezabielana (seler) 250ml
Potrawka z kurczaka 80g, ziemniaki 100g,
surówka z białej kapusty z papryką i koperkiem
60g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Budyń waniliowy
na
napoju roślinnym z
musem
owocowym
(150g)

śr
28.09

Polędwica drobiowa 40g
rzodkiewka 40g, szczypior
tłuszcz roślinny 10g
bułka paryska (**pszenica**) 60g
Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą
jaglaną z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Naleśniki z dżemem niskosłodzonym (jajko,
pszenica, napój roślinny) (180g), **polewa**
truskawkowa na mleku kokosowym (100g)
Kompot wieloowocowy 200 ml

Banan 1 szt.
Wafel ryżowy 1szt.

czw
29.09

Kasza manna (**pszenica**) na napojna
napoju roślinnym 150ml **jajko** gotowane
30g, sałata roszponka, papryka 20g
tłuszcz roślinny 5g
chleb **pszenno-żytni** 30g
Herbata malinowa 200 ml

Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki
(**pszenica, żyto**) 250ml
Klopsik mielony (**jajko, pszenica**) wieprzowy w
sosie pomidorowym 60/50ml, ryż biały 100g
surówka z zielonych ogórków z oliwą i koprem
60g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Smothie z
bananem i
kiwi na soku
jabłkowym (150 ml)

pt
30.09

Miód 40g, plasterki gruszki
tłuszcz roślinny 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kakao na napoju roślinnym 200ml

Zupa brokułowa z grzankami z natką pietruszki
(**pszenica, seler**) 250ml
Kotlet panierowany z dorsza (**jajko, pszenica,**
ryba) 60g, ziemniaki 1050g,
surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Warzywa na parze
100g, **sos**
pomidorowy (40g)



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:
mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak



Dieta

bezmleczna/bezjajeczna

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie

25% energii

Obiad

35% energii

Podwieczorek

15% energii

Pon
26.09

Pasta mięsna z warzywami (**seler**) 40g, papryka 40g, **tłuszcz roślinny** 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) na napoju roślinnym 200ml

Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką pietruszki (**seler**) 250ml
Łazanki wegetariańskie z kiszoną i białką kapustą, ciecierzycą i cukinią (**pszenica**) (180g), mix sałat z oliwą (40g), Kompot wieloowocowy 200 ml

Śliwki 2 szt.
Migdały (**orzech**)

wt
27.09

Płatki **owsiane** na napoju roślinnym 150ml, **pasta z makreli (ryba)** 20g, kiszony ogórek (20g), koper, **tłuszcz roślinny** (5g), chleb **pszenno-żytni** 30g, Herbata ziołowa 200 ml

Zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki **niezabielana (seler)** 250ml
Potrawka z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty z papryką i koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Budyń waniliowy na napoju roślinnym z musem owocowym (150g)

śr
28.09

Polędwica drobiowa 40g
rzodkiewka 40g, szczypior **tłuszcz roślinny** 10g
bułka paryska (**pszenica**) 60g
Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Makaron pszenny (150g), **polewa truskawkowa na mleku kokosowym** (80g)
Kompot wieloowocowy 200 ml

Banan 1 szt.
Wafel ryżowy 1szt.

czw
29.09

Kasza manna (**pszenica**) na napojna napoju roślinnym 150ml **pasta jarzynowa** 30g, sałata roszponka, papryka 20g, **tłuszcz roślinny** 5g
chleb **pszenno-żytni** 30g
Herbata malinowa 200 ml

Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki (**pszenica, żyto**) 250ml
Klopsik mielony (**bez jajka, pszenica**) wieprzowy w sosie pomidorowym 60/50ml, ryż biały 100g, **surówka z zielonych ogórków z oliwą i koprem** 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Smothie z bananem i kiwi na soku jabłkowym (150 ml)

pt
30.09

Miód 40g, plasterki gruszki **tłuszcz roślinny** 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kakao na napoju roślinnym 200ml

Zupa brokułowa z grzankami z natką pietruszki (**pszenica, seler**) 250ml
Kotlet panierowany z dorsza (**bez jajka, pszenica, ryba**) 60g, ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Warzywa na parze 100g, **sos pomidorowy** (40g)



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak

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 na temat żywności



Dieta bezmleczna/bez zbóż glutenowych

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie
25% energii

Obiad
35% energii

Podwieczorek
15% energii

Pon
26.09

Pasta mięsna z warzywami (**seler**) 40g
papryka 40g, **tłuszcz roślinny** 10g
pieczywo bezglutenowe 60g
Kakao na napoju roślinnym 200ml

Zupa gulaszowa z ziemniakami i natką
pietruszki (**seler**) 250ml
Makaron bezglutenowy z kiszoną i białką
kapustą, ciecierzycą i cukinią (180g), mix sałat
z oliwą (40g), Kompot wieloowocowy 200 ml

Śliwki 2 szt.
Migdały (**orzech**)

wt
27.09

Płatki jaglane na napoju roślinnym
150ml, **pasta z makreli (ryba)** 20g,
kiszony ogórek (20g), koper, **tłuszcz**
roślinny (5g), **pieczywo bezglutenowe**
30g, Herbata ziołowa 200 ml

Zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki
niezabielana (seler) 250ml
Potrawka z kurczaka 80g, ziemniaki 100g,
surówka z białej kapusty z papryką i
koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200
ml

Budyń waniliowy
na
napoju roślinnym z
musem
owocowym
(150g)

śr
28.09

Polędwica drobiowa 40g
rzodkiewka 40g, szczypior
tłuszcz roślinny 10g
pieczywo bezglutenowe 60g
Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą
jaglaną z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Makaron bezglutenowy (150g), **polewa**
truskawkowa na mleku kokosowym (80g)
Kompot wieloowocowy 200 ml

Banan 1 szt.
Wafel ryżowy 1szt.

czw
29.09

Kasza kukurydziana na napojna napoju
roślinnym 150ml **jajko** gotowane 30g,
sałata rozszonka, papryka 20g
tłuszcz roślinny 5g
pieczywo bezglutenowe 30g
Herbata malinowa 200 ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką
pietruszki 250ml
Klopsik mielony (**jajko, bez pszenicy**)
wieprzowy w sosie pomidorowym 60/50ml,
ryż biały 100g, **surówka z zielonych ogórków z**
oliwą i koprem 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Smothie z
bananem i
kiwi na soku
jabłkowym (150 ml)

pt
30.09

Miód 40g, plasterki gruszki
tłuszcz roślinny 10g
pieczywo bezglutenowe 60g
Kakao na napoju roślinnym 200ml

Zupa brokułowa z **grzankami bezglutenowymi**
z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Kotlet z dorsza bez panierki (jajko, ryba) 60g,
ziemniaki 100g,
surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Warzywa na parze
100g, **sos**
pomidorowy (40g)



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:
mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak



Dieta wegetariańska

Dla dzieci w wieku 1-3 lat o zapotrzebowaniu energetycznym 1000 kcal na dobę

Śniadanie

25% energii

Obiad

35% energii

Podwieczorek

15% energii

Pon
26.09

Pasta warzywna (**seler**) 40g, papryka 40g, masło (**mleko**) 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kawa zbożowa (**jęczmień, żyto**) na **mleku** 200ml

Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (**seler**) 250ml
Łazanki wegetariańskie z kiszoną i białką kapustą, ciecierzycą i cukinią (**pszenica**) (180g), mix sałat z jogurtem greckim (**mleko**) (40g), Kompot wieloowocowy 200 ml

Śliwki 2 szt.
Migdały (**orzech**)

wt
27.09

Płatki owsiane na **mleku** 150ml
twarożek (mleko) 20g, kiszony ogórek (20g), koper, masło (**mleko**) (5g), chleb pszenno-żytni 30g, Herbata ziołowa 200 ml

Zupa ogórkowa z ryżem i natką pietruszki (**seler, mleko**) 250ml
Potrawka z warzywna z soczewicą 80g, ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty z papryką i koperkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Budyń waniliowy na mleku z mussem owocowym (**mleko**) (150g)

śr
28.09

Ser żółty (**mleko**) 40g
rzodkiewka 40g, szczypior masło (**mleko**) 10g
bułka paryska (**pszenica**) 60g
Kakao na **mleku** 200 ml

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą jaglaną z natką pietruszki (**seler**) 250ml
Naleśniki z serem twarogowym (**jajko, pszenica, mleko**) (180g), polewa jogurtowo-truskawkowa (**mleko**) (80g)
Kompot wieloowocowy 200 ml

Banan 1 szt.
Wafel ryżowy 1szt.

czw
29.09

Kasza manna (**pszenica**) na **mleku** 150ml **jajko** gotowane 30g
sałata rozponka, papryka 20g
masło (**mleko**) 5g
chleb pszenno-żytni 30g
Herbata malinowa 200 ml

Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki (**pszenica, żyto**) 250ml
Ciecierzycy w sosie pomidorowym 60g/50ml, ryż biały 1050g mizeria z jogurtem naturalnym (**mleko**) 60g
Kompot wieloowocowy 200 ml

Smothie z bananem i kiwi na soku jabłkowym (150 ml)

pt
30.09

Twarożek z jogurtem (**mleko**) 40g
miód 25g, plasterki gruszki
masło (**mleko**) 10g
bułka wrocławska (**pszenica**) 60g
Kakao na **mleku** 200ml

Zupa brokułowa z grzankami z natką pietruszki (**pszenica, seler**) 250ml
Kotlet z jajka (jajko, pszenica) 60g, ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty i marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200 ml

Warzywa na parze 100g, sos jogurtowy z koperkiem (**mleko**) (40g)



MODERN
COOK
CATERING

OPRACOWANO PRZEZ:

mgr inż. żywienia człowieka i dietetyki Anna Motak