



JADŁOSPIS BEZMLECZNY DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 04.02	Kakao na mleku migdałowym 200ml (8) Chleb żytni 60g (1), masło roślinne 10g, szynka wieprzowa gotowana 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), pomidor 50g, kiełki lucerny	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną 300ml (1,9) Makaron spaghetti (1) z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym posypany tofu 270g (6) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1 szt.
WOREK 05.02	Herbatka rooibos 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, jajko gotowane 50g (3), ogórek kiszony 50g, szczypiorek	Zupa minestrone z papryki, fasolki szparagowej, groszku i marchwi z ryżem 300ml (9) Knedle z truskawkami 240g (1) Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z mandarynkami 180 ml
ŚRODA 06.02	Herbatka earl grey z cytryną 200ml Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło roślinne 10g, szynka wiejska 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), pomidor 50g, sałata lodowa	Zupa jarzynowa z kalafiozem i ziemniakami zabelana mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Gulasz wołowy w sosie własnym 70g (1), kasza gryczana 100g, buraczki z jabłkami 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Babka piaskowa z porzeczkami 1 porcja (1,3)
CZWARTEK 07.02	Herbatka rooibos 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, humus z ciecierzycy 40g, papryka żółta 50g, kiełki lucerny	Zupa z zielonego groszku i brokułów z kaszą jaglaną posypana koperkiem 300ml (9) Makaron (1) z szynką (min. 85% mięsa) (1,6,9,10) w delikatnym sosie pomidorowym 270g Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl truskawkowo – bananowy na mleku migdałowym (8) z siemieniem lnianym 180 ml
PIĄTEK 08.02	Herbata truskawkowa 200ml Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 150ml (8) Chleb żytni 100% 45g (1), masło roślinne 10g, pasta kakaowa z banana i awokado 60g	Zupa marchewkowa z makaronem (1) zabelana mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Pulpety z miruny w sosie pomidorowym 70g (1,4), ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 70g Kompot jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik