



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 11.03	Kawa zbożowa (1) na mleku migdałowym 200ml (8)  Chleb żytni 60g (1), masło roślinne 10g, polędwica z kurczaka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), biała rzodkiew 50g, sałata lodowa Herbata rooibos 200ml	Rosół z makaronem (1) posypany koperkiem 300ml (9)  Makaron (1) ala carbonara z szynką (min. 85% mięsa) (1,6,9,10) w sosie pomidorowym z kalafiozem 270g  Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml Zupa ziemniaczana z włoszczyzną zabieleną mlekiem migdałowym (8) posypana pietruszką 300ml (9)	Pomarańcza 1 szt.
<b>WTOREK</b> 12.03	Bułka kajzerka 60g (1), masło roślinne 10g, pasta z szynki 40g (3), papryka żółta 50g, koperek	Knedle z truskawkami 250g (1,3)  Kompot jabłkowy 200ml	Sok marchewkowy 180 ml Wafle ryżowe 2szt.
<b>ŚRODA</b> 13.03	Herbata earl grey z cytryną 200ml  Chleb graham 60g (1), masło roślinne 10g, jajko gotowane 50g (3), ogórek 50g, szczypiorek	Zupa brokułowa z kaszą gryczaną zabieleną mlekiem migdałowym 300ml (8,9)  Kotleciki schabowe w delikatnej panierce 70g (1,3), ziemniaki puree 130g, surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 70g  Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto czekoladowe z wiśniami 1 porcja (1,3)
<b>CZWARTEK</b> 14.03	Herbata rooibos 200ml  Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, paprykarz z mintaja i makreli 40g (4), pomidor 50g, kiełki lucerny	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8,9)  Pałki z kurczaka duszone w sosie własnym 70g (1), kasza jęczmienna 100g (1), surówka z sałaty i papryki polanej oliwą 70g  Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl na mleku migdałowym (8) z bananem posypany posiekanymi orzechami 180 ml (8)
<b>PIĄTEK</b> 15.03	Herbata truskawkowa 200ml Kasza manna (1) na mleku migdałowym 150ml (8)  Chałka 45g (1), masło roślinne 10g, humus z ciecierzycy 50g, papryka czerwona 50g, koperek	Zupa z czerwoną soczewicą, pomidorami z kaszą jaglaną 300ml (9)  Naleśniki z dżemem truskawkowym niskosłodzonym 220g (1,3,8)  Kompot jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik