



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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK |
|------------------------------|--|--|---|
| PONIEDZIAŁEK 15.04 | Kakao na mleku migdałowym 200ml (8) Chleb żytni 60g (1), masło roślinne 10g, polędwica z indyka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka | Rosół z makaronem (1) posypany pietruszką 300ml (9) Gołąbki bez zawijania z mięsem z szynki, białym ryżem w sosie pomidorowym 270g (1) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml | Jabłko 1 szt. |
| WTOREK 16.04 | Herbata rooibos 200ml Bułka grahamka 60g (1), masło roślinne 10g, jajka gotowane 50g (3), pomidor 50g, szczypiorek | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Kluski śląskie z gulaszem wołowym w sosie własnym 200g (1,3), buraczki z jabłkami 70g Kompot jabłkowy 200ml | Smoothie jabłkowo – wiśniowe 180 ml |
| ŚRODA 17.04 | Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło roślinne 10g, humus z ciecierzycy 40g, rzodkiewka 50g, szczypiorek | Krupnik z kaszą jęczmienną (1) i ziemniakami zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8) Indyk duszony w jasnym sosie koperkowym 70g (1), ziemniaki puree 130g, surówka z kalarepy i marchewki 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml | Ciasto biszkoptowe z jabłkami 1 porcja (1,3) |
| CZWARTEK 18.04 | Herbata truskawkowa 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, kiełbaski drobiowe z sosem pomidorowym 40g (1,6,9,10), papryka pomarańczowa 50g, sałata lodowa | Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną zabieleną mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Delikatne placki ziemniaczane 270g (1,3) Kompot jabłkowy 200ml | Sok marchewkowy 180 ml Wafle ryżowe 2 szt. |
| PIĄTEK 19.04 | Herbata malinowa 200ml Makaron (1) na mleku migdałowym 150ml (8) Chałka 45g (1), masło roślinne 10g, dżem porzeczkowy niskosłodzony 60g | Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (9) Paluszki z dorsza w kukurydzianej chrupiącej panierce 70g (3,4), ziemniaki z koperkiem 130g, delikatna surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 70g Kompot jabłkowy 200ml | Banan 1 szt. |

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik