



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13.05	Kakao na mleku migdałowym 200ml (8) Chleb żytni 60g (1), masło roślinne 10g, kiełbasa szynkowa 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Krupnik z kaszą jęczmienną (1) i ziemniakami zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8) Delikatne łazanki z mięsem z szynki, kapustą białą i kiszoną 270g (1) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 14.05	Herbata rooibos 200ml Chleb graham 60g (1), masło roślinne 10g, pasta z marchewki 40g, pomidor 50g, szczypiorek	Zupa warzywna żółta z fasolką szparagową, żółtą papryką, kukurydzą, kalafiorem i kurkumą zabieleną mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Pyzy z mięsem wieprzowym (1,3) 250g Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl z pomarańczy, jabłka i pietruszki 180 ml Biszkopty 2 szt. (1,3)
ŚRODA 15.05	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło roślinne 5g, szynka z indyka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Delikatny kapuśniak z młodej kapusty z marchewką i ziemniakami 300ml (9) Klopsiki z kurczaka w sosie pieczeniowym 70g (1), ryż basmati 100g, surówka z buraczków z jabłkiem 50g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto cytrynowe z jabłkami 1 porcja (1,3)
CZWARTEK 16.05	Herbata truskawkowa 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, pasta z makreli 40g (4), papryka czerwona 50g, sałata	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną posypana pietruszką zabieleną mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Delikatny makaron w chińskim stylu z mieszanką warzyw i soczewicą 270g (1) Kompot jabłkowy 200ml	Marchewka do chrupania 1 porcja
PIĄTEK 17.05	Herbata malinowa 200ml Kasza manna (1) na mleku migdałowym 150ml (8) Rogal pszenny 45g (1), masło roślinne 10g, pasta kakaowa z awokado i bananem 60g	Zupa z czerwonej soczewicy z batatami 300ml (9) Racuchy z jabłkami polane sosem truskawkowym 220g (1,3,8) Kompot jabłkowy 200ml	Kiwi 1szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik