



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 10.06	Kakao na mleku migdałowym 200ml (8) Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, polędwica sopočka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Zupa pomidorowa z makaronem (1) zabelana mlekiem migdałowym (8) posypana pietruszką 300ml (9) Leczo z młodych warzyw z mięsem z indyka podane z kaszą jęczmienną (1) posypane tofu 270g (6) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt. Herbatniki 2szt. (1,3)
WTOREK 11.06	Herbata rooibos 200ml Chleb pszenny 60g (1), masło roślinne 10g, pasta jajeczna 40g (3), pomidor 50g, szczypiorek	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną zabelana mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Kopytka (1,3) z pieczenią rzymską w sosie marchewkowym 270g (1) Kompot jabłkowy 200ml	Smoothie jabłkowo - bananowe z siemieniem lnianym 180 ml Ciastka zbożowe 2 szt. (1,3)
ŚRODA 12.06	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb wieloziarnisty 60g (1), masło roślinne 10g, szynka z indyka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), papryka czerwona 50g, sałata	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą bulgur 300ml (1,9) Pulpety z kurczaka w delikatnym sosie koperkowym 70g (1), ziemniaki puree 130g, surówka z marchewki i jabłka 70g Kompot porzeczkowy 200ml	Ciasto naturalnym kakao z porzeczką 1 porcja (1,3)
CZWARTEK 13.06	Herbata rooibos 200ml Chleb graham 60g (1), masło roślinne 10g, pasta z tuńczyka z jajkiem i kukurydzą 40g (3,4), ogórek małosolny 50g, kiełki lucerny	Zupa z młodej włoszczyzny z ziemniakami zabelana mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Risotto warzywne z brokułami, szparagami i cukinią posypane tofu 270g (6) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Kisiel z morelą 180 ml Pałki kukurydziane 1szt.
PIĄTEK 14.06	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku migdałowym (8) posypane posiekanymi orzechami 150ml (8) Chleb razowy 45g (1), masło roślinne 10g, pasta z ciecierzycy i cukinii 40g, rzodkiewka 30g, szczypiorek	Zupa z cukinii i zielonego groszku z ryżem zabelana mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Puszyste pancakes sosem truskawkowym 220g (1,3,8) Kompot jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1szt. Wafle ryżowe 2 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik