



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 09.09	Kawa zbożowa (1) na mleku migdałowym 200ml (8) Chleb żytni 100% 40g (1), masło roślinne 10g, polędwica z kurczaka 30g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), papryka czerwona 25g, sałata 15g	Rosół z makaronem (1) posypany pietruszką 300ml (9) Ała strogonow z mięsem wołowym, cukinią, marchewką w pomidorach podany z ryżem basmati posypany ziołami 270g Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
WTOREK 10.09	Herbata rooibos 200ml Chleb graham 40g (1), masło roślinne 10g, pasta brokułowa 35g, pomidor 25g, szczypiorek	Krupnik z kaszą jęczmienną (1) i ziemniakami zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Kopytka (1,3) z gulaszem z kurczaka 200g (1), ogórek małosolny 70g Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl shreka (szpinak, jabłko, pietruszka) 180 ml Paluch drożdżowy z sezamem 2 szt. (1,11)
ŚRODA 11.09	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb razowy 40g (1), masło roślinne 10g, pasta z szynki 30g, papryka żółta 25g, sałata lodowa 15g	Zupa koperkowa z ryżem zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Delikatne kotleciki mielone z indyka pieczone w piecu 70g (1,3), ziemniaki puree 130g, surówka z zielonego ogórka z oliwą 70g Kompot porzeczkowy 200ml	Pieczywo żytnie (1) z ziarnami z musem jabłkowym 2 szt.
CZWARTEK 12.09	Herbata miętowa 200ml Chleb żytni 40g (1), masło roślinne 10g, parówki z kurczaka z sosem pomidorowym 50g (min. 85% mięsa) (1,6,9,10), ogórek 25g, kiełki lucerny	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny mlekiem migdałowym 300ml (8,9) Makaron (1) z soczewicą, brokułami i marchewką w mleczku kokosowym 270g Kompot jabłkowy 200ml	Drożdżówka ze śliwkami 1 porcja (1)
PIĄTEK 13.09	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku migdałowym (8) posypane posiekanymi orzechami 150ml (8) Chleb słonecznikowy 30g (1), masło roślinne 10g, powidła śliwkowe własnej produkcji 30g	Zupa porowo – ziemniaczana 300ml (9) Miruna pieczona 70g (4), ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 70g Kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml	Nektarynka 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik