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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	II ŚNIADANIE 10% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 19.04	Herbata pokrzywa z pigwą 200 ml Chleb wieloziarnisty 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, szynka z indyka 30 g (min. 95% mięsa) , rzodkiewka 30 g, szczypiorek 10 g	Płatki owsiane **(1)** na mleku migdałowym 1 porcja **(8)**	Krupnik z ziemniakami i jęczmienną 250 ml **(1,9)** Spaghetti z mięsem z szynki w sosie pomidorowo – marchewkowym posypane ziołami 270 g **(1)** Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 20.04	Kawa zbożowa **(1)** na mleku migdałowym 200 ml **(8)** Chleb słonecznikowy 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, jajko na twardo 50 g **(3),** pomidor 30 g, sałata 10 g	Pomarańcza 1 szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany mlekiem migdałowym 250 ml **(8,9)** Gulasz wołowy 70 g **(1)**, kasza bulgur 100 g **(1)**, surówka z ogórka kiszonego i papryki 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Mus jabłkowo – gruszkowy 180 ml Wafle ryżowe 1 szt.
ŚRODA 21.04	Herbata malinowa 200 ml Chleb wiejski 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, parówki wieprzowe z sosem pomidorowym 50 g (min. 95% mięsa) **(1,6,9,10),** ogórek 30 g, biała rzodkiew 10 g	Jaglanka na mleku migdałowym 1 porcja **(8)**	Zupa pomidorowa z ryżem zabielana mlekiem migdałowym 250 ml **(8,9)** Złociste udka z kurczaka pieczone w piecu 70 g, ziemniaki z koperkiem 130 g , surówka z pora i marchewki 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Ciasto na naturalnym kakao ze śliwką 70 g **(1,3)**
CZWARTEK 22.04	Herbata malinowa 200 ml Chleb żytni 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, pasta z awokado, bananem i naturalnym kakao 70 g	Kiwi 1 szt.	Zupa kalafiorowa z makaronem 250 ml **(1,9)** Miruna w kukurydzianej panierce 70 g **(1,3)**, ziemniaki 130 g, surówka z kapusty białej i marchewki 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Galaretka z brzoskwiniami 100 g Pałki kukurydziane 2 szt.
PIĄTEK 23.04	Herbata miętowa 200 ml Płatki jaglane na mleku migdałowym 150 ml **(8)** Chleb graham 30 g **(1)**, masło roślinne 10 g, humus z ciecierzycy 25 g**,** papryka czerwona 20 g, koperek 5 g	Ciastka wieloziarniste 2szt. **(1,3)**	Zupa jarzynowa z zieloną fasolką szparagową i ziemniakami 250 ml **(9)** Ryż na mleku migdałowym **(8)** z musem truskawkowym posypany prażonymi migdałami 220 g **(8)** Kompot jabłkowo - wiśniowy 200 ml	Banan 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik