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 19.07	Herbata pokrzywa z pigwą 200 ml Chleb pszenno - żytni 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, szynka wiejska 25 g (min. 95% mięsa), rzodkiewka 30 g, ogórek 10 g	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 1 porcja **(8)**	Rosół z makaronem **(1)** posypany natką pietruszki 250 ml **(9)** Gołąbki rozrojone z mięsem z szynki i ryżem w sosie pomidorowo – marchewkowym 270 g Kompot z owoców leśnych 200 ml	Brzoskwinia 1 szt.
WTOREK 20.07	Herbata hibiskusowa 200 ml Chleb tygrysi 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, pasta z fasoli i natki pietruszki 35 g, pomidor 30 g, sałata 10 g	Morele 1 szt.	Zupa cukiniowa z kaszą manną **(1)** zabielana mlekiem migdałowym 250 ml **(8,9)** Pyzy z mięsem 180 g **(3)**, surówka z młodej kapusty, jabłka i marchewki 70 g Kompot porzeczkowy 200 ml	Koktajl na mleku migdałowym **(8)** z truskawkami i borówkami posypany posiekanymi orzechami 180 g **(8)**
ŚRODA 21.07	Kawa zbożowa **(1)** na mleku migdałowym 200 ml **(8)** Chleb graham 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, szynka z kurczaka 25 g (min. 95% mięsa), papryka żółta 30 g, szczypiorek 10 g	Nektarynka 1 szt.	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziemniakami zabielany mlekiem migdałowym 250 ml **(8,9)** Paluszki z dorsza własnej produkcji pieczone w piecu 70 g **(3,4)**, młode ziemniaki 130 g, młoda marchewka pieczona polana oliwą 70 g Kompot truskawkowo - wiśniowy 200 ml	Arbuz 150 g Wafle owsiane z sezamem 5 szt. **(1,11)**
CZWARTEK 22.07	Herbata miętowa 200 ml Bułka kajzerka 40 g **(1)**, masło roślinne 10 g, dżem truskawkowy własnej produkcji 55 g	Płatki ryżowe na mleku migdałowym 1 porcja **(8)**	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielana mlekiem migdałowym 250 ml **(8,9)** Strogonow wołowy z papryką, fasolką szparagową i kukurydzą podany z kaszą jęczmienną 270 g **(1)** Kompot jabłkowo – śliwkowy z cynamonem 200 ml	Koktajl brzoskwiniowo – jagodowy na mleku migdałowym 180 ml **(8)**
PIĄTEK 23.07	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku migdałowym 150 ml **(8)** Chleb słonecznikowy 30 g **(1)**, masło roślinne 10 g, jajko na twardo 25 g **(3)**, ogórek 20 g, koperek 5 g	Arbuz 1 porcja	Krem z brokułów posypany grzankami żytnimi 250 ml **(1,9)** Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym własnej produkcji polane musem truskawkowym 180 g **(1,3,8)** Kompot rabarbarowy 200 ml	Morele 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik