

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA
(gramatura posiłków dostosowana do zapotrzebowania energetycznego)



| | | | | |
|-------------|---------------|--|-----------|---------------------------------|
| pon. .22.04 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski pytlowy ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym, wędlina drobiowa , plasterki zielonego ogórka, naturalne kakao na mleku sojowym ⁽⁶⁾ | ALERGENY: | 1.gluten 6.soja |
| | ZUPA: | zupa minestrone z fasolką, pomidorami i makaronem ^(1,9) | | 1.gluten 9.sefer |
| | DRUGIE DANIE: | sznyceł z indyka w panierce z sezamem ^(1,3,11) , ziemniaki, surówka z marchewki z olejem rzepakowym , kompot wieloowocowy | | 1.gluten 3.jajko 11.sezam |
| | PODWIECZOREK: | razowe pieczywo chrupkie ⁽¹⁾ , powidła śliwkowe | | 1.gluten |
| wt. .23.04 | ŚNIADANIE: | chleb żytni ⁽¹⁾ , pasta z zielonego groszku, pomidor, napój owsiany ⁽¹⁾ | ALERGENY: | 1.gluten |
| | ZUPA: | zupa ogórkowa z ziemniakami nie zabelana ⁽⁹⁾ | | 9.sefer |
| | DRUGIE DANIE: | kawalki kurczaka w sosie pomidorowym z mleczkiem kokosowym , ryż parboiled, kalarepa do chrupania, kompot wieloowocowy z rabarbarem | | brak |
| | PODWIECZOREK: | kisiel truskawkowy, chrupki kukurydziane | | brak |
| śr. .24.04 | ŚNIADANIE: | ryż na mleku ryżowo-kokosowym ⁽¹⁾ chleb wieloziarnisty ⁽¹⁾ , wędlina drobiowa, papryka, sałata, herbata owocowa | ALERGENY: | 1.gluten |
| | ZUPA: | zupa kalafiorowa z ziemniakami ⁽⁹⁾ | | 9.sefer |
| | DRUGIE DANIE: | makaron penne ⁽¹⁾ z łososiem i szpinakiem ⁽⁴⁾ , fasolka szparagowa gotowana na parze, kompot z jabłek | | 1.gluten 4.ryba |
| | PODWIECZOREK: | smoothie bananowe na soku jabłkowym | | brak |
| czw. .25.04 | ŚNIADANIE: | owsianka na wodzie z bakaliami, placuszki bezmleczne ^(1,3) , cząstki banana i kiwi, herbata owocowa | ALERGENY: | 1.gluten 3.jajko |
| | ZUPA: | rosół na kurczaku zagrodowym z makaronem ^(1,9) | | 1.gluten 9.sefer |
| | DRUGIE DANIE: | pieczony kotlecik mielony wieprzowo-wołowy ^(1,3) , ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem na ciepło, kompot owocowy ze śliwkami | | 1.gluten 3.jajko |
| | PODWIECZOREK: | gruszka | | brak |
| pt. .26.04 | ŚNIADANIE: | chleb wiejski ⁽¹⁾ , pieczony paszтет z kurczaka z jarzynami ⁽³⁾ , ogórek kiszony, roszponka, kawa zbożowa na mleku owsianym ⁽¹⁾ | ALERGENY: | 1.gluten 3.jajko |
| | ZUPA: | zupa warzywna z ciecierzycą ziemniakami i mleczkiem kokosowym ⁽⁹⁾ | | 9.sefer |
| | DRUGIE DANIE: | ryż na mleku kokosowym zapiekany z jabłkam, cynamonem i rodzynkami ⁽⁶⁾ , cząstki melona, kompot wieloowocowy z porzeczkami | | brak |
| | PODWIECZOREK: | smoothie marchewkowo-buraczkowe | | brak |



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak