

JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .04.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , wędlina drobiowa, pomidor, kakao na mleku sojowym ⁽⁶⁾	ALERGENY:	1.gluten 6.soja
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką ⁽¹⁾ , ryż, surówka z ogórka kiszzonego, kompot wieloowocowy		1.gluten
	PODWIECZOREK:	banan		brak
wt. .05.03	ŚNIADANIE:	płatki kukurydziane ⁽¹⁾ na mleku owsianym ⁽¹⁾ , chleb wieloziarnisty ⁽¹⁾ , konfitura truskawkowa, części jabłek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten
	ZUPA:	zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	pomidorowy sos boloński z mięsem z indyka, pełnoziarnisty makaron spaghetti ⁽¹⁾ , brokuły na ciepło, kompot z jabłek		1.gluten
	PODWIECZOREK:	koktajl kakaowo-bananowy na mleku ryżowym		brak
śr. .06.03	ŚNIADANIE:	chleb żytni razowy ⁽¹⁾ , pasta jajeczna z dodatkiem majonezu ⁽³⁾ , papryka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko
	ZUPA:	zupa krem z pomidorów ⁽⁹⁾ z makaronem orzo ⁽¹⁾		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony kotlecik rybny z łososia ^(1,3,4) , ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką, kompot owocowy ze śliwkami		1.gluten 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK:	pieczona owsianka na mleku kokosowym z bakaliami ⁽³⁾		3.jajko
czw. .07.03	ŚNIADANIE:	kasza manna na mleku owsianym ⁽¹⁾ z musem z porzeczki, chleb jaglany ⁽¹⁾ , pasta warzywna , ogórek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten
	ZUPA:	zupa marchewkowa z kaszą jaglaną ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	bośniacki kociołek - gulasz z łopatki wieprzowej z białą kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	gruszka, wafel ryżowy		brak
pt. .08.03	ŚNIADANIE:	chleb wiejski ⁽¹⁾ z tłuszczem roślinnym , pieczeń z schabu, ogórek kiszony, sałata lodowa, kawa zbożowa na mleku owsianym ⁽¹⁾	ALERGENY:	1. gluten
	ZUPA:	barszcz ukraiński z ziemniakami i drobną fasolą ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	klusieczki jaglane ^(1,3) , polewa truskawkowa , części jabłek, kompot z jabłek		1.gluten 3.jajko
	PODWIECZOREK:	smoothie marchewkowe z pieczonym jabłkiem		brak



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak

Anna Motak