

## JADŁOSPIS BEZMLECZNY

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



pon. .24.06	ŚNIADANIE:	jogurt sojowy <sup>(6)</sup> z owocowo-orzechowym musli <sup>(1,8)</sup> , chleb wiejski <sup>(1)</sup> z <b> tłuszczem roślinnym, tuńczyk</b> <sup>(4)</sup> , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten 4.ryba 6.soja 8.orzechy
	ZUPA:	zupa pomidorowa z makaronem <sup>(1,9)</sup>		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pieczony sznycel w panierce <sup>(1,3)</sup> , <b>ziemniaki</b> , surówka z buraczków, kompot owocowy z rabarborem		1.gluten 3.jajko
	PODWIECZOREK:	smoothie bananowe z truskawkami i mleczkiem kokosowym		brak
wt. .25.06	ŚNIADANIE:	chleb graham <sup>(1)</sup> , jajko od wybieganej kurki <sup>(3)</sup> , miks warzyw, <b>kawa zbożowa na mleku owsianym</b> <sup>(1)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko
	ZUPA:	<b>barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany</b> <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka z kurczaka z marchewką i zielonym groszkiem, ryż parboiled, surówka z kapusty pekińskiej z natką pietruszki, kompot wieloowocowy ze śliwkami		brak
	PODWIECZOREK:	<b>pudding chia z mlekiem kokosowym</b> i z owocami tropikalnymi (ananas, kiwi, melon)		brak
śr. .26.06	ŚNIADANIE:	chleb wieloziarnisty <sup>(1)</sup> z <b> tłuszczem roślinnym</b> , wędlina drobiowa, papryka, sałata lodowa, <b>kakao na mleku sojowym</b> <sup>(6)</sup>	ALERGENY:	1.gluten
	ZUPA:	zupa krem z białych warzyw (kalafior, por, seler) <sup>(9)</sup> , z grzankami <sup>(1)</sup>		1.gluten 9.seler
	DRUGIE DANIE:	mintaj w paprykowej panierce <sup>(1,3,4)</sup> , ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, kompot z jabłek i gruszek		1.gluten 3.jajko 4.ryba
	PODWIECZOREK:	<b>budyń jaglany na zimno</b> , mus mango		brak
czw. .27.06	ŚNIADANIE:	<b>kasza manna na mleku owsianym</b> <sup>(1)</sup> z mussem z truskawek, chleb razowy <sup>(1)</sup> , <b>pasta z białej fasoli</b> , rzodkiewka, szczypiorek, herbata owocowa	ALERGENY:	1.gluten
	ZUPA:	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>makaron spaghetti aglio e olio z szynką, oliwą z oliwem i vermezaniem</b> <sup>(1)</sup> , brokuły na ciepło, kompot owocowy z agrestem		1.gluten
	PODWIECZOREK:	arbuz, wafel ryżowy		brak
pt. .28.06	ŚNIADANIE:	chleb ziarnisty <sup>(1)</sup> , pieczony pasztet z kurczaka <sup>(3)</sup> , ogórek kiszony, szczypiorek, <b>napój owsiany</b> <sup>(1)</sup>	ALERGENY:	1.gluten 3.jajko
	ZUPA:	zupa fasolowa z ziemniakami <sup>(9)</sup>		9.seler
	DRUGIE DANIE:	<b>kluseczki jaglane</b> <sup>(1,3)</sup> , <b>polewa truskawkowa</b> , cząstki banana, kompot z jabłek		1.gluten 3.jajko
	PODWIECZOREK:	pieczywo chrupkie <sup>(1)</sup> , pasta z zielonego groszku z miętą		1.gluten



Pogrubieniem zaznaczono różnice w stosunku do jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: dietetyk mgr inż. Anna Motak