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

| DZIEŃ | ŚNIADANIE 20-25% energii | | OBIAD 30-35% energii | PODWIECZOREK 15% energii |
|---|---|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK 31.08 | | | | |
| WTOREK 01.09 | Herbata porzeczkowa 200ml<br><br>Chleb graham 40g **(1)**, masło roślinne 10g, polędwica z kurczaka 30g (min. 85% mięsa) **(1,6,9,10),** rzodkiewka 30g, koperek | Płatki owsiane **(1)** na mleku migdałowym 1 porcja **(8)** | Rosół z makaronem **(1)** posypany natką pietruszki 250ml **(9)**<br><br>Gyros drobiowy 70g, ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki i rzodkiewki 70g,<br><br>Kompot porzeczkowy 200ml | Koktajl na mleku migdałowym **(8)** z brzoskwiniami posypany posiekanymi orzechami 180g **(8)** |
| ŚRODA 02.09 | Kawa zbożowa **(1)** na mleku migdałowym 200ml **(8)**<br><br>Chleb wiejski 40g **(1)**, masło roślinne 10g, pasta z tuńczyka **(4)** z jajkiem **(3)** i kukurydzą 40g, ogórek 30g, biała rzodkiew 10g | Śliwki 2 szt. | Zupa brokułowo, cukiniowa z zieloną fasolką szparagową i ryżem zabielana mlekiem migdałowym 250ml **(8,9)**<br><br>Gulasz z podudzia z indyka w sosie własnym 70g **(1)**, kasza jęczmienna 100g **(1)**, surówka z kapusty i marchewki 70g<br><br>Kompot rabarbarowy 200ml | Rogalik z nadzieniem wiśniowym 1szt. **(1)** |
| CZWARTEK 03.09 | Herbata truskawkowa 200ml<br><br>Chleb słonecznikowy 40g **(1)**, masło roślinne 10g, parówki drobiowe z sosem pomidorowym 50g (min. 95% mięsa) **(1,6,9,10),** papryka żółta 30g, kiełki lucerny 10g | Jaglanka na mleku migdałowym 1 porcja **(8)** | Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany mlekiem migdałowym 250ml **(8,9)**<br><br>Kotlety z buraka 70g, puree z ziemniaków 130g, kalafior polany oliwą 70g<br><br>Kompot jabłkowy 200ml | Zielony koktajl ze pietruszki, jabłka i gruszki 180ml<br>Wafle ryżowe 2 szt. |
| PIĄTEK 04.09 | Herbata miętowa 200ml<br>Płatki jaglane na mleku migdałowym 150ml **(8)**<br><br>Chleb wieloziarnisty 30g **(1)**, masło roślinne 10g, jajko na twardo 25g **(3),** 35g**,** pomidor 30g, sałata | Wafle owsiane z czarnuszką 4 szt. **(1)** | Zupa z soczewicy i marchewki z ziemniakami 250ml **(9)**<br><br>Knedle ze śliwką polane sosem truskawkowym 200g **(1)** 220g<br><br>Kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml | Banan 1 szt. |

**Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011**

*Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik*