

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH O ZAPOTRZEBOWANIU 1400 KCAL NA DZIEŃ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON	<p>Kasza jagłana na mleku (250 ml)</p> <p>Pasta jajeczna (jajko) (20g), zielony ogórek (20g), koperek, bułka razowa (gluten pszenney) (30g) z masłem (mleko) (5g)</p> <p>Herbata owocowa (250 ml)</p>	<p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsem i ziemniakami (seler) (300 ml)</p> <p>Makaron z sosem serowo szpinakowym i suszonymi pomidorami (pszenica, mleko) (220g), surówka z marchewki (40g)</p> <p>Kompot z jabłek (200ml)</p>	<p>Truskawki</p>
WT	<p>Pasta z sera żółtego (mleko) (40g), pomidor (30g), prażone pestki słonecznika, pieczywo pszenne (pszenica) (60g) z masłem (mleko) (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem (250 ml)</p>	<p>Zupa z dyni piżmowej z lanymi kluskami (seler, jajko, pszenica) (300 ml)</p> <p>Kotlet wieprzowy (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), mizeria z jogurtem greckim (mleko) (80g)</p> <p>Kompot z gruszek (200ml)</p>	<p>Kisiel z rabarbaru, chrupaki kukurydziane</p>
ŚR	<p>Pałatki kukurydziane na mleku (250 ml)</p> <p>Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g) z masłem (mleko) (5g), schab pieczony (30g), kiszony ogórek (20g) szczypiorek</p> <p>Herbata owocowa (250 ml)</p>	<p>Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami (seler) (300ml)</p> <p>Gołąbki bez zawijania z ryżem, młodą kapustą i soczewicą (jajko) (180g), sos pomidorowy (50ml), surówka z białej rzodkiewki (40g)</p> <p>Kompot wieloowocowy (200ml)</p>	<p>Legumina na mleku z musem truskawkowym (mleko, pszenica)</p>
CZW	<p>SZWEDZKI STÓŁ</p> <p>Ser mozzarella (mleko) (20g), wędlina (20g), pomidor (15g), zielona i żółta papryka (15g), szczypiorek, pieczywo orkiszowe (gluten) (60g) z masłem (mleko) (10g)</p> <p>Kakao z mlekiem (250 ml)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler) (300 ml)</p> <p>Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z mięsem drobiowym i warzywami (jęczmień) (220g), surówka z buraczków (80g)</p> <p>Kompot malinowy (200ml)</p>	<p>Banan</p>
PT	<p>Twarożek (mleko) (40g), rzodkiewka (30g), sałata roszponka, pieczywo orkiszowe (pszenica) (60g), masło (mleko) (10g)</p> <p>Kawa inka (jęczmień, żyto) z mlekiem (250 ml)</p>	<p>Zupa ogórkowa z ryżem (seler, mleko) (300 ml)</p> <p>Kotleciki rybne z marchewką w panierce z sezamem, jajko, pszenica) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), kalafior na ciepło (80g)</p> <p>Kompot truskawkowy (200ml)</p>	<p>Sałatka owocowa z miodem</p>