

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DIETA BEZMLECZNA



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON	Kasza jaglana na napoju roślinnym (250 ml) Pasta jajeczna (jajko) (20g), zielony ogórek (20g), koperek, bułka razowa (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g) Herbata owocowa (250 ml)	Kapuśniak z kiszonej kapusty z mięsem i ziemniakami (seler) (300 ml) Makaron z sosem szpinakowym niezabielanym i suszonymi pomidorami (pszenica) (220g), surówka z marchewki (40g) Kompot z jabłek (200ml)	Truskawki
WT	Pasta z warzyw z soczewicą (40g), pomidor (30g), prażone pestki słonecznika, pieczywo pszenne (pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa z dyni piżmowej z lanymi kluskami (seler, jajko, pszenica) (300 ml) Kotlet wieprzowy (jajko, pszenica) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z zielonego ogórka (80g) Kompot z gruszek (200ml)	Kisiel z rabarbaru, chrupaki kukurydziane
ŚR	Pałatki kukurydziane na napoju roślinnym (250 ml) Pieczywo mieszane (pszenica, żyto) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), schab pieczony (30g), kiszony ogórek (20g) szczypiorek Herbata owocowa (250 ml)	Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami (seler) (300ml) Gołąbki bez zawijania z ryżem, młodą kapustą i soczewicą (jajko) (180g), sos pomidorowy (50ml), surówka z białej rzodkiewki (40g) Kompot wieloowocowy (200ml)	Legumina z musem truskawkowym (napój roślinny, pszenica)
CZW	SZWEDZKI STÓŁ Wędlina (40g), pomidor (15g), zielona i żółta papryka (15g), szczypiorek, pieczywo orkiszowe (pszenica orkisz) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kakao na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler) (300 ml) Kaszotto z kaszy jęczmiennej pęczak z mięsem drobiowym i warzywami (jęczmień) (220g), surówka z buraczków (80g) Kompot malinowy (200ml)	Banan
PT	Jajko (60g), rzodkiewka (30g), sałata roszponka, pieczywo orkiszowe (pszenica orkisz) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g) Kawa inka (jęczmień, żyto) na napoju roślinnym (250 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (seler) (300 ml) Kotleciki rybne z marchewką w panierce z sezamem (ryba, jajko, pszenica) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), kalafior na ciepło (80g) Kompot truskawkowy (200ml)	Salatka owocowa z miodem

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opacowano przez: Specjalista ds. żywienia mgr. inż. Anna Motak