

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH O ZAPOTRZEBOWANIU 1400 KCAL NA DZIEŃ



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 04.10	Płatki kukurydziane z mlekiem (250ml) Pieczywo kukurydziane (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), wędlina wieprzowa (30g), zielony ogórek (30g), sałata Herbata żurawinowa (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler) (300 ml) Makaron z sosem brokułowo - śmietankowym z mięsem drobiowym (pszenica, mleko) (220g), marchewki mini na parze (40g) Kompot z malin i jabłek (200 ml)	Twarożek z owocami (mleko) na krążkach ryżowych 2szt.
WT 05.10	Pieczywo żytnie (żyto) (60g) z masłem (mleko) (10g), ser ziarnisty (mleko) (40g), rzodkiewka (15g), szczypiorek Kakao na mleku (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica) (300 ml) Pieczone fileciki drobiowe w panierce (pszenica, mleko) (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), mizeria z zielonych ogórków (mleko) (80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Ciasto z owocami (jajko, pszenica) (1 kawalek)
ŚR 06.10	Płatki jaglane z mlekiem (250ml) Pieczywo wielozbożowe (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), schab pieczony - wyrób własny (30g), ogórek kiszony (15g), szczypiorek Herbata rumiankowa (200ml)	Zupa krem z ciecierzycy z pomidorami i grzankami (seler, pszenica) (300 ml) Placuszki z twarogiem pieczone na słodko (mleko, pszenica, jajko) (250g) i polewą jogurtowo- waniliową (mleko) (50ml) Kompot ze śliwek i gruszek (200 ml)	Sok warzywno - owocowy przecierowy - własnej roboty (150g)
CZW 07.10	STÓŁ SZWEDZKI Bułka pszenna (pszenica) (60g) z masłem (mleko) (10g), pasta mięsno - jarzynowa z kurczaka (seler) (20g), ser żółty (mleko) (20g), rzodkiewka (15g), papryka (15g), kielki Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na mleku (200ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (seler, mleko) (300 ml) Zapiekanek z ryżu z warzywami i mięsem wieprzowym (180g), sos pomidorowy (mleko) (100 ml), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i oliwą (40g) Lemoniada cytrynowa z miętą (200 ml)	Banan 1szt..
PT 08.10	Musli (pszenica, owies, orzechy) na mleku (250 ml) Pieczywo razowe (pszenica) (30g) z masłem (mleko) (5g), pasta z łososia i twarogu (ryba, mleko) (20g), zielony ogórek (15g), koper Herbata owocowa (200ml)	Krupnik z kaszy jęczmiennej (seler, jęczmień) (300ml) Kotleciki z jajka i kalafiora z koperkiem (pszenica, jajko) (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z kiszanej kapusty z marchewką i jabłkiem (80g) Kompot z owoców leśnych (200 ml)	Kefir z borówką i bananem (mleko) (150g)

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH O ZAPOTRZEBOWANIU 1400 KCAL NA DZIEŃ

DIETA BEZMLECZNA I BEZJAJECZNA



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 04.10	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym (250ml) Pieczywo kukurydziane (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), wędlina wieprzowa (30g), zielony ogórek (30g), sałata Herbata żurawinowa (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler) (300 ml) Makaron z sosem brokułowym z mięsem drobiowym (pszenica) (220g), marchewki mini na parze (40g) Kompot z malin i jabłek (200 ml)	Konfitura na krążkach ryżowych 2szt.
WT 05.10	Pieczywo żytnie (żyto) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), pasta z zielonego groszku (40g), rzodkiewka (15g), szczypior Kakao na napoju roślinnym (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica) (300 ml) Pieczone fileciki drobiowe bez panierki (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), mizeria z zielonych ogórków z oliwą z oliwek (80g) Kompot wieloowocowy (200 ml)	Jabłko w kawałkach (50g), chrupki kukurydziane (10g)
ŚR 06.10	Płatki jaglane na napoju roślinnym (250ml) Pieczywo wielozbożowe (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), schab pieczony - wyrób własny (30g), ogórek kiszony (15g), szczypiorek Herbata rumiankowa (200ml)	Zupa krem z ciecierzycy z pomidorami i grzankami (seler, pszenica) (300 ml) Kasza jaglana z jabłkiem na napoju roślinnym (250g) z polewą truskawkową (50ml) Kompot ze śliwek i gruszek (200 ml)	Sok warzywno - owocowy przecierowy - własnej roboty (150g)
CZW 07.10	STÓŁ SZWEDZKI Bułka pszenna (pszenica) (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), pasta mięsno - jarzynowa z kurczaka (seler) (40g) rzodkiewka (15g), papryka (15g), kielki Kawa zbożowa (jęczmień, żyto) na napoju roślinnym (200ml)	Zupa jarzynowa niezabielana z ziemniakami (seler) (300 ml) Zapiekanek z ryżu z warzywami i mięsem wieprzowym (180g), sos pomidorowy niezabielany (100 ml), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i oliwą (40g) Lemoniada cytrynowa z miętą (200 ml)	Banan 1szt..
PT 08.10	Musli (pszenica, owies, orzechy) na napoju roślinnym (250 ml) Pieczywo razowe (pszenica) (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), pasta z łososia (ryba) (20g), zielony ogórek (15g), koper Herbata owocowa (200ml)	Krupnik z kaszy jęczmiennej (seler, jęczmień) (300ml) Kotleciki z kalafiora z koperkiem (pszenica) (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (80g) Kompot z owoców leśnych (200 ml)	Koktajl na napoju roślinnym z borówką i bananem (150g)

JADŁOSPIS "ZDROWEGO MALUCHA"

DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH O ZAPOTRZEBOWANIU 1400 KCAL NA DZIEŃ

DIETA WIELOELIMINACYJNA

(bez zbóż glutenowych, mleka i dodatku cukru)



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35 % energii	PODWIECZOREK
PON 04.10	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym (250ml) Pieczywo bezglutenowe (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), wędlina wieprzowa (30g), zielony ogórek (30g), sałata Herbata żurawinowa bez dodatku cukru (200ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler) (300 ml) Makaron bezglutenowy z sosem brokułowym z mięsem drobiowym (220g), marchewki mini na parze (40g) Kompot z malin i jabłek bez dodatku cukru (200 ml)	Konfitura na krążkach ryżowych 2szt.
WT 05.10	Pieczywo bezglutenowe (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), pasta z zielonego groszku (40g), rzodkiewka (15g), szczypior Kakao na napoju roślinnym bez dodatku cukru (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym (seler) (300 ml) Pieczone fileciki drobiowe bez panierki (60g), ziemniaki z koperkiem (150g), mizeria z zielonych ogórków z oliwą z oliwek (80g) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru (200 ml)	Jabłko w kawałkach (50g), chrupki kukurydziane (10g)
ŚR 06.10	Płatki jaglane na napoju roślinnym (250ml) Pieczywo bezglutenowe (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), schab pieczony - wyrób własny (30g), ogórek kiszony (15g), szczypiorek Herbata rumiankowa bez dodatku cukru (200ml)	Zupa krem z ciecierzycy z pomidorami i ziemniakami (seler) (300 ml) Kasza jaglana z jabłkiem na napoju roślinnym (250g) z polewą truskawkową (50ml) Kompot ze śliwek i gruszek bez dodatku cukru (200 ml)	Sok warzywno - owocowy przecierowy - własnej roboty bez dodatku cukru (150g)
CZW 07.10	STÓŁ SZWEDZKI Pieczywo bezglutenowe (60g) z tłuszczem roślinnym (10g), pasta mięsno - jarzynowa z kurczaka (seler) (40g) rzodkiewka (15g), papryka (15g), kielki Kakao na napoju roślinnym bez dodatku cukru (200ml)	Zupa jarzynowa niezabielana z ziemniakami (seler) (300 ml) Zapiekanka z ryżu z warzywami i mięsem wieprzowym (180g), sos pomidorowy niezabielany (100 ml), surówka z kapusty pekińskiej z papryką i oliwą (40g) Lemoniada cytrynowa z miętą bez dodatku cukru (200 ml)	Banan 1szt..
PT 08.10	Płatki ryżowe na napoju roślinnym (250 ml) Pieczywo bezglutenowe (30g) z tłuszczem roślinnym (5g), pasta z łososia (ryba) (20g), zielony ogórek (15g), koper Herbata owocowa bez dodatku cukru (200ml)	Krupnik z kaszy gryczanej (seler) (300ml) Kotleciki z jajka i kalafiora z koperkiem bez panierki (60g), ziemniaczki z koperkiem (150g), surówka z kiszzonej kapusty z marchewką i jabłkiem (80g) Kompot z owoców leśnych bez dodatku cukru (200 ml)	Koktajl na napoju roślinnym z borówką i bananem bez dodatku cukru (150g)