

0-7007070



**JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY 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
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 29.04	Herbata miętowa 200 ml  Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), ser biały plastry 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem i koperkiem zabelana mlekiem 250 ml (7,9)  Makaron bezglutenowy z kawałkami indyka w sosie pesto z cukinią, fasolką zieloną i marchewką w dwóch kolorach 220 g  Kompot śliwkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pieczywo chrupkie bezglutenowe 1 szt.
<b>WTOREK</b> 30.04	Kakao na mleku 200 ml (7)  Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), szynka wieprzowa 25 g, pomidor 30 g, sałata 10 g	Wiosenny wywar z włośzczyzny z makaronem bezglutenowym posypany natką pietruszki 250 ml (9)  Ryż na mleku (7) z jabłkiem pieczonym i cynamonem posypany posiekаныmi orzechami 270 g (8)  Kompot wiśniowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>ŚRODA</b> 01.05			
<b>CZWARTEK</b> 02.05	Herbata owoce leśne 200 ml  Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), ser żółty gouda 25 g (7), buraczki 30 g, ogórek 10 g	Zupa fasolkowa z ryżem posypana koperkiem 250 ml (9)  Pancakes bezglutenowe (3,7) z musem truskawkowo - jogurtowym 150 g (7)  Kompot śliwkowo – cynamonowy 200 ml	Jabłko 1 szt. Wafle ryżowe 3 szt.
<b>PIĄTEK</b> 03.05			

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik

ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak: 1.zboża zawierające gluten, 1.1 pszenica, 1.2 żyto, 1.3 jęczmień, 1.4 owies, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3.jaja i produkty pochodne, 4.ryby i produkty pochodne, 5.orzeszki ziemne, 6.soje i produkty pochodne, 7.mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały, 9.Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.