



**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                                                                           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK<br>01.12 | Herbata rooibos 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7),<br>ser żółty gouda 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki<br>słonecznika 10 g                                            | Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem<br>250 ml (7,9)<br><br>Makaron bezglutenowy ala carbonara z szynką<br>(min. 95% mięsa) (6,9) w sosie śmietanowo –<br>jogurtowym 200 g (7), mini marchewka<br>gotowana na parze polana oliwą 70 g<br><br>Kompot truskawkowy 200 ml | Jabłko 1 szt.                                                                                      |
| WTOREK<br>02.12       | Herbata owoce leśne 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7),<br>jajko gotowane 25 g (3), pomidor 30 g,<br>rzodkiewka 10 g                                                | Zupa jarzynowa z brukselką i ziemniakami<br>zabieleną mlekiem (7) posypana natką<br>pietruszki 250 ml (9)<br><br>Kotlety mielone z indyka pieczone w piecu<br>60 g, puree z ziemniaków 130 g, surówka<br>colesław z kapusty i marchewki 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml  | Budyń śmietankowy na mleku (7)<br>z musem malinowo – jabłkowym 200 ml                              |
| ŚRODA<br>03.12        | Herbata truskawkowa 200 ml<br>Płatki kukurydziane na mleku 150 ml (7)<br><br>Chleb bezglutenowy 30 g, masło 10 g (7),<br>indyk pieczony 20 g, buraki gotowane<br>20 g, szczypiorek 5 g | Rosół z makaronem bezglutenowym posypany<br>natką pietruszki 250 ml (9)<br><br>Placki ziemniaczane pieczone w piecu (3)<br>polane jogurtem 180 g (7), surówka z<br>marchewki, selera i jabłka 70 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml                                            | Banan 1 szt.                                                                                       |
| CZWARTEK<br>04.12     | Kakao na mleku 200 ml (7)<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7),<br>parówki drobiowe w sosie pomidorowym<br>50 g (6,9) (min. 95% mięsa), ogórek 30 g,<br>mix kiełków 10 g     | Krem porowo – groszkowy posypany<br>grzankami bezglutenowymi 250 ml (9)<br><br>Schab duszony w sosie własnym 60 g, kasza<br>gryczana niepalona 100 g, surówka z czerwonej<br>kapusty i jabłek 70 g<br><br>Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml                                 | Jogurt naturalny (7) z wiórkami<br>kokosowymi i ananasem 200 ml                                    |
| PIĄTEK<br>05.12       | Herbata malinowa 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7),<br>twaróg z łososiem 50 g (4,7), papryka<br>czerwona 30 g, sałata 10 g                                         | Zupa dyniowo - marchewkowa z makaronem<br>bezglutenowym zabieleną jogurtem 250 ml<br>(7,9)<br><br>Kluseczki bezglutenowe polane sosem<br>jogurtowo – truskawkowym 200g (7)<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                                                    | Marchewka w słupkach 100 g<br>Ciasto bezglutenowe ze słonecznikiem<br>własnej produkcji 1 szt. (3) |

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 owsie, 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.