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 10.11			
WTOREK 11.11			
ŚRODA 12.11	Herbata miętowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g **(7)**, ser żółty emmentaler 25 g **(7)**, ogórek kiszony 30 g, rzodkiew biała 10 g	Rosół z makaronem bezglutenowym posypany natką pietruszki 250 ml **(9)** Ryż na mleku **(7)** z polewą truskawkową posypany płatkami migdałowymi 270 g **(8)** Kompot truskawkowy 200 ml	Gruszka 1 szt. Pieczywo chrupkie bezglutenowe 1 szt.
CZWARTEK 13.11	Herbata truskawkowa 200 ml Płatki kukurydziane na mleku 150 ml **(7)** Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g **(7)**, szynka wieprzowa gotowana 25 g, ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (kalafior, brokuł, brukselka, marchew) zabielana jogurtem 250 ml **(7,9)** Makaron bezglutenowy w sosie pomidorowo - bazyliowym podany z kawałkami pieczonego kurczaka i zieloną fasolką szparagową 270 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
PIĄTEK 14.11	Herbata malinowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g **(7)**, ser mozzarella 30 g **(7)**, pomidor 30 g, szczypiorek 10 g	Jesienny krem z dyni z grzankami bezglutenowymi 250 ml **(9)** Paluszki z dorsza 60 g **(3,4)**, ziemniaki 130 g, marchewka gotowana polana oliwą 70 g Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Melon 150 g Paluch kukurydziany 1 szt.

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 1)siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.