



**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><br>11.08 | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , schab pieczony 25 g, ogórek 20 g, mix kiełków 10 g                                                                                        | Zupa pomidorowa z ryżem zabelana mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Knedle bezglutenowe z morelami 180 g <b>(3)</b> , jogurt naturalny 60 g <b>(7)</b><br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                                                                                     | Jabłko 1 szt.<br>Przekąska kukurydziana 1 szt. |
| <b>WTOREK</b><br>12.08       | Herbata owoce leśne 200 ml<br>Ryż na mleku <b>(7)</b> z musem z owoców leśnych i jabłek 150 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 30 g, masło 10 g <b>(7)</b> , pasta z kurczaka pieczonego 20 g, pomidor 20 g, sałata lodowa 5 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki zabelana jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Pulpety z indyka w sosie własnym 60 g, kasza gryczana 100 g, fasolka szparagowa zielona polana oliwą 70 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml                                   | Kisiel cytrynowy z brzoskwiniami 150 ml        |
| <b>ŚRODA</b><br>13.08        | Kakao na mleku 200 ml <b>(7)</b><br><br>Bułka bezglutenowa 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , dżem truskawkowy własnej produkcji 60 g                                                                                         | Zupa minestrone z kapustą włoską, cukinią, brokułami i ziemniakami posypana natką pietruszki zabelana mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Gulasz ala stroganow z szynki z pomidorami i papryką 60 g, ryż 130 g, buraczki z jabłkami 70 g<br><br>Kompot porzeczkowy 200 ml | Arbuz 200 g                                    |
| <b>CZWARTEK</b><br>14.08     | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , ser żółty edamski 25 g <b>(7)</b> , ogórek 50 g, rzodkiewka 10 g                                                                          | Krem groszkowy posypyany grzankami bezglutenowymi i pestkami dyni 250 ml <b>(9)</b><br><br>Pierogi leniwe ziemniaczane 160g podane z musem truskawkowo – jabłkowym 40g<br><br>Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml                                                       | Melon 150 g<br>Przekąska kukurydziana 2 szt.   |
| <b>PIĄTEK</b><br>15.08       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |

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.