



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 19.01	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7) , serek homogenizowany malinowy 65 g (7)	Rosół z makaronem bezglutenowym posypany natką pietruszki 250 ml (9) Ala strogonow wołowo-wieprzowy z papryką, marchewką i pomidorami 140 g, kluski śląskie 130 g (3) Kompot śliwkowy 200 ml	Pomarańcza ½ szt. Andrut kukurydziany 2 szt.
WTOREK 20.01	Herbata miętowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7) , schab w ziołach 25 g, ogórek kiszony 30 g, mix kiełków 10 g	Barszcz biały z ziemniakami, jajkiem (3) i majerankiem zabieleny jogurtem 250 ml (7,9) Pulpety z indyka w sosie własnym 60 g, kasza gryczana 100 g, brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml	Budyń śmietankowy na mleku (7) z mussem porzeczkowo – jabłkowym 200 ml
ŚRODA 21.01	Karob na mleku 200 ml (7) Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7) , pasta z kurczaka z włoszczyzną 25 g, buraki gotowane 30 g, sałata 10 g	Krem z groszku z grzankami bezglutenowymi 250 ml (9) Schab pieczony w sosie pieczeniowym 60 g, ziemniaki puree 130 g, surówka colesław z marchewką i jogurtem 70 g (7) Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Biszkopty bezglutenowe 1 szt. (3)
CZWARTEK 22.01	Herbata owoce leśne 200 ml Kasza kukurydziana na mleku (7) z mussem jagodowo - jabłkowym 150 ml Chleb bezglutenowy 30 g, masło 10 g (7) , ser żółty edamski 20 g (7) , ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g	Zupa ziemniaczana z soczewicą zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Makaron bezglutenowy w sosie pomidorowo - bazyliowym podany z kawałkami pieczonego kurczaka, zieloną i żółtą fasolką szparagową 200 g, mini marchewka gotowana na parze 70 g Kompot jabłkowy 200 ml	Jabłko 1 szt.
PIĄTEK 23.01	Herbata malinowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7) , pasta z łososia i jajka 50 g (3,4) , pomidor 30 g, ogórek kiszony 10 g	Zupa dyniowa z włoszczyzną i makaronem bezglutenowym zabieleną jogurtem 250 ml (7,9) Pancakes bezglutenowe (3,7) polane sosem jogurtowo - waniliowym 180 g (7) Kompot śliwkowo - jabłkowy 200 ml	Marchewka w słupkach 80 g Ciastko bezglutenowe ze słonecznikiem 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 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.