



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 20.04	Herbata owoce leśne 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), ser żółty salami 20 g (7), ogórek kiszony 25 g, kiełki słonecznika 5 g	Pomidorowa z makaronem bezglutenowym i włoszczyzną (9) zabilana jogurtem (7) 250 ml Gulasz z mięsem z szynki w sosie własnym z młodym włoszczyzną 130 g, kasza gryczana 100 g, buraczki gotowane z jabłkami 60 g Kompot wiśniowo-truskawkowy 200 ml	Mandarynka 1 szt. Przekąska bezglutenowa 2 szt.
WTOREK 21.04	Herbata porzeczkowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), twarożek naturalny 25 g (7), pomidor 20 g, rzodkiewka 10 g	Barszcz czerwony z burakami i ziemniakami z włoszczyzną zabilany jogurtem (7,9) 250 ml Zraziki wołowo – wieprzowe w sosie własnym 100 g, makaron bezglutenowy 130 g, kalafior gotowany polany oliwą 60 g Kompot śliwkowy 200 ml	Budyń kakaowy na mleku (7) 150 ml Jabłko ½ szt.
ŚRODA 22.04	Herbata jeżynowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), schab pieczony 25 g, ogórek 20 g, buraczki gotowane 20 g	Zupa marchewkowa z ryżem zabilana mlekiem (7,9) 250 ml Kluski śląskie 170 g (7) podane z musem truskawkowo-jabłkowym 40 g Kompot jabłkowy 200 ml	Banan 1 szt.
CZWARTEK 23.04	Herbata hibiskusowa 200 ml Płatki kukurydziane naturalne na mleku (7) 150 ml Bułka bezglutenowa 30 g, masło 10 g (7), powidła śliwkowe z naturalnym kakao własnej produkcji 25 g	Zupa z fasolki żółtej i zielonej z makaronem bezglutenowym zabilana jogurtem (7,9) 250 ml Filet z kurczaka pieczony w sosie własnym 100 g, ryż 100 g, surówki z marchewki z ananasem 60 g Kompot truskawkowy 200 ml	Bułka bezglutenowa z dżemem jagodowym 1 szt.
PIĄTEK 24.04	Kakao naturalne na mleku 200 ml (7) Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), serek wiejski 30 g (7), papryka czerwona 20 g, szczypiorek 5 g	Krem z dyni z grzankami bezglutenowymi 250 ml Dorsz pieczony w panierce kukurydzianej 60 g (4), ziemniaki 130 g, surówka z kapusty białej i kiszonej 60 g Kompot śliwkowo-jabłkowy 200 ml	Mango lassi na jogurcie naturalnym z dodatkiem mleka kokosowego (7) 150 ml

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

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. tubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.