



**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> 29.07	Herbata rumiankowa 200 ml  Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), ser żółty salami 25 g (7), ogórek 30 g, kiełki słonecznika 10 g	Zupa pomidorowa z soczewicą czerwoną, włoszczyzną i ryżem zabieleną mlekiem 250 ml (7,9)  Leczo z kurczakiem, cukinią, czerwoną fasolką szparagową i pomidorami podane z kaszą gryczaną 270 g  Kompot śliwkowy 200 ml	Nektarynka 1 szt. Pałki kukurydziane 1 szt.
<b>WTOREK</b> 30.07	Herbata malinowa 200 ml  Bułka bezglutenowa 40 g, masło 10 g (7), serek ricotta (7) z morelami własnej produkcji 65 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (brokuł, kalafior, brukselka, marchew) posypana natką pietruszki 250 ml (9)  Pyzy z mięsem bezglutenowe 160 g (3), jogurt naturalny 50 g (7), surówka z marchewki i brzoskwiń 70 g  Kompot truskawkowy 200 ml	Banan 1 szt.
<b>ŚRODA</b> 31.07	Herbata owoce leśne 200 ml Płatki jaglane na mleku (7) z pieczonym jabłkiem i cynamonem 150 ml  Chleb bezglutenowy 30 g, masło 10 g (7), schab pieczony 20 g, papryka czerwona 20 g, kiełki lucerny 5 g	Krem z marchewki z grzankami bezglutenowymi posypany natką pietruszki zabieleny jogurtem 250 ml (7,9)  Filet pieczony z kurczaka 60 g, młode ziemniaki 130 g, surówka z pomidorów z czerwoną cebulką 70 g  Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml	Kukurydza kolba 1 porcja Wafle ryżowe 2 szt.
<b>CZWARTEK</b> 01.08	Herbata z dzikiej róży 200 ml  Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), paprykarz z makreli własnej produkcji 50 g (4), ogórek kiszony 30 g, szczypiorek 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i koperkiem zabieleny jogurtem 250 ml (7,9)  Makaron bezglutenowy w sosie brokułowo - serowym 200 g (7), żółta fasolka szparagowa polana oliwą 70 g  Kompot porzeczkowy 200 ml	Arbuz 200g
<b>PIĄTEK</b> 02.08	Kakao na mleku 200 ml (7)  Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), jajko „ufo” 25 g (3), ogórek 30 g, kiełki lucerny 10 g	Rosół z makaronem bezglutenowym posypany pietruszką 250 ml (9)  Naleśniki bezglutenowe (3,7) z twarogiem (7) polane musem truskawkowym 150 g  Kompot wiśniowy 200 ml	Śliwki 1 szt. Pałki kukurydziane 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.