



**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>01.09 | Herbata rumiankowa 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , serek wiejski 30 g <b>(7)</b> , ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g                                                       | Zupa koperkowa z ryżem zabieleną mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Spaghetti bolognese bezglutenowe z mięsem z szynki i włoszczyzną 200 g, mix warzyw gotowanych – brokuł, kalafior, marchewka 70 g<br><br>Kompot śliwkowy 200 ml                                                                                                                 | Śliwki 2 szt.<br>Pałki kukurydziane 2 szt.                                                     |
| <b>WTOREK</b><br>02.09       | Herbata owoce leśne 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , polędwica sopocka 25 g (min. 95% mięsa), papryka czerwona 30 g, sałata lodowa 10 g                                | Zupa jarzynowa z brokułem, kalafiozem, zieloną fasolką szparagową i makaronem bezglutenowym zabieleną mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Kotleciki drobiowe w kukurydzianej panierce pieczone w piecu 60 g <b>(3)</b> , ziemniaki 130 g, surówka z ogórka kiszzonego, papryki, fasoli i kukurydzy 70 g<br><br>Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml | Arbuz 200 g<br>Wafle ryżowe 1 szt.                                                             |
| <b>ŚRODA</b><br>03.09        | Kakao na mleku 200 ml <b>(7)</b><br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , „nutella” ze śliwek z bananem, daktylami i kakao własnej produkcji 60 g                                     | Zupa porowa z ziemniakami zabieleną jogurtem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Pierogi ruskie 160 g, <b>(7)</b> jogurt naturalny 50 g <b>(7)</b> , surówka z marchewki i jabłka 70 g<br><br>Kompot truskawkowy 200 ml                                                                                                                                     | Muffinka bezglutenowa z jagodami własnej produkcji 60 g <b>(3)</b>                             |
| <b>CZWARTEK</b><br>04.09     | Herbata miętowa 200 ml<br><br>Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g <b>(7)</b> , jajko „ufo” 25 g <b>(3)</b> , pomidor 30 g, ogórek 10 g                                                               | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową zabieleny mlekiem 250 ml <b>(7,9)</b><br><br>Makaron bezglutenowy ala carbonara w delikatnym sosie jogurtowo – śmietanowym <b>(7)</b> z szynką 200 g, marchewka w dwóch kolorach gotowana na parze 70 g<br><br>Kompot jabłkowy 200 ml                                                         | Kisiel wiśniowy z ananasem 180 ml<br>Biszkopy bezglutenowe własnej produkcji 1 szt. <b>(3)</b> |
| <b>PIĄTEK</b><br>05.09       | Herbata malinowa 200 ml<br>Makaron bezglutenowy na mleku 150 ml <b>(7)</b><br><br>Chleb bezglutenowy 30 g, masło 10 g <b>(7)</b> , ser żółty gouda 20 g <b>(7)</b> , ogórek 20 g, kiełki lucerny 5 g | Zupa meksykańska z fasolą, pomidorami, marchewką i ryżem 250 ml <b>(9)</b><br><br>Miruna pieczona 60 g <b>(4)</b> , ziemniaki z koperkiem 130 g, surówka z młodej kapusty 70 g<br><br>Kompot wiśniowy 200 ml                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt.<br>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.