



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 22.04 | Herbata miętowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), serek wiejski 25 g (7), ogórek 30 g, rzodkiewka 10 g | Zupa koperkowa z ryżem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Łazanki bezglutenowe z wieprzowiną, marchewką i kapustą kiszoną 270 g Kompot śliwkowy 200 ml | Bułka drożdżowa bezglutenowa z twarogiem własnej produkcji 60 g (3,7) |
| WTOREK 23.04 | Karob na mleku 200 ml (7) Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), schab w ziołach 25 g, pomidor 30 g, sałata 10 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabelana jogurtem 250 ml (7,9) Pierś z kurczaka pieczona w ziołach prowansalskich 60 g, puree z ziemniaków i marchewki 130 g, brokuł polany oliwą 70 g Kompot truskawkowy 200 ml | Mandarynka 1 szt. Andrut kukurydziany 2 szt. |
| ŚRODA 24.04 | Herbata truskawkowa 200 ml Chleb bezglutenowy 30 g, masło 10 g (7), pasztet z szynki własnej produkcji 20 g (3), papryka czerwona 20 g, mix kiełków 5 g | Krem pomidorowo bazyliowy posypany grzankami bezglutenowymi i prażonymi ziarnami słonecznika 250 ml (9) Spaghetti bolognese z mięsem wołowym i włoszczyzną 200 g, surówka z młodej kapusty z koperkiem 70 g Kompot truskawkowo – wiśniowy 200 ml | Budyń waniliowy na mleku 180 ml (7) |
| CZWARTEK 25.04 | Herbata hibiskusowa 200 ml Kasza kukurydziana na mleku (7) z musem z owoców leśnych 150 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), pasta z tuńczyka, jajek, twarogu, ogórka i czerwonej cebulki 50 g (3,4,7), pomidor 30 g, szczypiorek 10 g | Rosół z makaronem bezglutenowym posypany natką pietruszki 250 ml (9) Gulasz z indyka w pomidorach 60 g, kasza gryczana z marchewką i groszkiem 100 g, mizeria z jogurtem 70 g (7) Kompot porzeczkowy 200 ml | Jabłko 1 szt. Chrupki kukurydziane 1 porcja |
| PIĄTEK 26.04 | Herbata jabłkowo - cynamonowa 200 ml Chleb bezglutenowy 40 g, masło 10 g (7), ser żółty edamski 25 g (7), ogórek 30 g, sałata lodowa 10 g | Delikatna zupa curry z makaronem bezglutenowym, kielkami fasoli mung, pędami bambusa, papryką i pomidorami na mleczku kokosowym 250 ml (9) Placki ziemniaczane bezglutenowe pieczone w piecu (3) polane sosem jogurtowym 150 g (7), surówka z buraczków 70 g Kompot wiśniowy 200 ml | Mus bananowo - jabłkowo – wiśniowy 180 ml Paluch kukurydziany 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.