



JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY DLA DZIECI W WIEKU 2,5-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1200-1400 KCAL NA DOBĘ

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 04.02	Kakao na mleku 200ml (7) Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), szynka wieprzowa gotowana bezglutenowa 30g (min. 85% mięsa) (6,9,10), pomidor 50g, kiełki lucerny	Krupnik z ziemniakami i kaszą jaglaną 300ml (9) Makaron spaghetti bezglutenowy z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym posypany serem 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1 szt.
WOREK 05.02	Herbatka rooibos 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), ser żółty edamski 30g (7), ogórek kiszony 50g, szczypiorek	Zupa minestrone z papryki, fasolki szparagowej, groszku i marchwi z ryżem 300ml (9) Knedle z truskawkami 220g, sos jogurtowy 50g (7) Kompot jabłkowy 200ml	Kisiel z mandarynkami 180 ml
ŚRODA 06.02	Herbatka earl grey z cytryną 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), serek wiejski 40g (7), pomidor 50g, sałata lodowa	Zupa jarzynowa z kalafiolem i ziemniakami zabieleną mlekiem 300ml (7,9) Gulasz wołowy w sosie własnym 70g, kasza gryczana 100g, buraczki z jabłkami 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto bezglutenowe 1 porcja (3)
CZWARTEK 07.02	Herbatka rooibos 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), humus z ciecierzycy 40g, papryka żółta 50g, kiełki lucerny	Zupa z zielonego groszku i brokułów z kaszą jaglaną posypana koperkiem 300ml (9) Makaron bezglutenowy z szynką bezglutenową (min. 85% mięsa) (6,9,10) w delikatnym sosie jogurtowo - śmietanowym z marchewką 270g (7) Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl truskawkowo – bananowy na kefirze (7) z siemieniem lnianym 180 ml
PIĄTEK 08.02	Herbata truskawkowa 200ml Płatki kukurydziane na mleku 150ml (7) Chleb bezglutenowy 45g, masło 10g (7), pasta kakaowa z banana i awokado 60g	Zupa marchewkowa z makaronem bezglutenowym zabieleną mlekiem 300ml (7,9) Pulpety z miruny w sosie pomidorowym 70g (4), ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłka i marchewki 70g Kompot jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik