



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 11.03	Kakao na mleku 200ml (7)  Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), połędwica z kurczaka bezglutenowa 30g (min. 85% mięsa) (6,9,10), biała rzodkiew 50g, sałata lodowa	Rosół z makaronem bezglutenowy posypyany koperkiem 300ml (9)  Makaron bezglutenowy ala carbonara z szynką bezglutenową (min. 85% mięsa) (6,9,10) w delikatnym sosie śmietanowo – jogurtowym z kalafiolem 270g (7)  Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1 szt.
<b>WTOREK</b> 12.03	Herbata rooibos 200ml  Bułka bezglutenowa 60g, masło 10g (7), pasta z szynki 40g (3), papryka żółta 50g, koperek	Zupa ziemniaczana z włoszczyzną zabieleną jogurtem (7) posypana pietruszką 300ml (9)  Knedle z truskawkami 220g (3), sos jogurtowy 50g (7)  Kompot jabłkowy 200ml	Sok marchewkowy 180 ml Wafle ryżowe 2szt.
<b>ŚRODA</b> 13.03	Herbata earl grey z cytryną 200ml  Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), ser twaróg plaster 50g (7), ogórek 50g, szczypiorek	Zupa brokułowa z kaszą gryczaną zabieleną mlekiem 300ml (7,9)  Kotleciki schabowe w delikatnej panierce 70g (3), ziemniaki puree 130g, surówka z kalarepy, jabłka i marchewki 70g  Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto bezglutenowe 1 porcja (3)
<b>CZWARTEK</b> 14.03	Herbata rooibos 200ml  Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), paprykarz z mintaja i makreli 40g (4), pomidor 50g, kielki lucerny	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny mlekiem 300ml (7,9)  Pałki z kurczaka duszone w sosie własnym 70g, kasza jagłana 100g, surówka z sałaty i papryki polanej oliwą 70g  Kompot jabłkowy 200ml	Jogurt naturalny (7) z bananem posypyany posiekanymi orzechami 180 ml (8)
<b>PIĄTEK</b> 15.03	Herbata truskawkowa 200ml Płatki jaglane na mleku 150ml (7)  Chleb bezglutenowy 45g, masło 10g (7), serek homogenizowany naturalny 50g (7), papryka czerwona 50g, koperek	Zupa z czerwoną soczewicą, pomidorami z kaszą jagłaną 300ml (9)  Naleśniki z serem białym 220g (3,7)  Kompot jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik