



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 15.04	Kakao na mleku 200ml (7) Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), połędwica z indyka bezglutenowa 30g (min. 85% mięsa) (6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Rosół z makaronem bezglutenowym posypany pietruszką 300ml (9) Gołąbki bez zawijania z mięsem z szynki, białym ryżem w zabelanym sosie pomidorowym 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 16.04	Herbata rooibos 200ml Bułka bezglutenowa 60g, masło 10g (7), ser żółty gouda 30g (7), pomidor 50g, szczypiorek	Barszcz biały z ziemniakami zabelany jogurtem 300ml (7,9) Kluski śląskie bezglutenowe z gulaszem wołowym w sosie własnym 200g (3), buraczki z jabłkami 70g Kompot jabłkowy 200ml	Smoothie jabłkowo – wiśniowe 180 ml
ŚRODA 17.04	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 90g (7)	Krupnik z kaszą gryczaną białą i ziemniakami zabelany mlekiem 300ml (7) Indyk duszony w jasnym sosie koperkowym 70g, ziemniaki puree 130g, surówka z kalarepy i marchewki 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto bezglutenowe 1 porcja (3)
CZWARTEK 18.04	Herbata truskawkowa s 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), kiełbaski drobiowe bezglutenowe z sosem pomidorowym 40g (6,9,10), papryka pomarańczowa 50g , sałata lodowa	Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną zabelana jogurtem 300ml (7,9) Delikatne placki ziemniaczane polane jogurtem 270g (3,7) Kompot jabłkowy 200ml	Świeży sok marchewkowy 180 ml Wafle ryżowe 2 szt.
PIĄTEK 19.04	Herbata malinowa 200ml Makaron bezglutenowy na mleku 150ml (7) Bułka bezglutenowa 45g, masło 10g (7), dżem porzeczkowy niskosłodzony 60g	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (9) Paluszki z dorsza w kukurydzianej chrupiącej panierce 70g (3,4), ziemniaki z koperkiem 130g, delikatna surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłka 70g Kompot jabłkowy 200ml	Banan 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik