



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 13.05	Kakao na mleku 200ml (7) Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), kiełbasa szynkowa bezglutenowa 30g (min. 85% mięsa) (6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Krupnik z kaszą gryczaną i ziemniakami zabieleny mlekiem 300ml (7) Delikatne łazanki z mięsem z szynki, kapustą białą i kiszoną 270g Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt.
WTOREK 14.05	Herbata rooibos 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), ser żółty gouda 30g (7), pomidor 50g, szczypiorek	Zupa warzywna żółta z fasolką szparagową, żółtą papryką, kukurydzą, kalafiorem i kurkumą zabieleną jogurtem 300ml (7,9) Pyzy bezglutenowe z mięsem wieprzowym (3) 250g Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl z pomarańczy, jabłka i pietruszki 180 ml Ciastka bezglutenowe 2 szt. (3)
ŚRODA 15.05	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), twarożek z rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorkiem 90g (7)	Delikatny kapuśniak z młodej kapusty z marchewką i ziemniakami 300ml (9) Klopsiki z kurczaka w sosie pieczeniowym 70g, ryż basmati 100g, surówka z buraczków z jabłkiem 70g Kompot jabłkowo - pomarańczowy 200ml	Ciasto bezglutenowe 1 porcja (3)
CZWARTEK 16.05	Herbata truskawkowa 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), pasta z makreli i twarogu 40g (4,7), papryka czerwona 50g, sałata	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną posypana pietruszką zabieleną jogurtem 300ml (7,9) Delikatny makaron ryżowy w chińskim stylu z mieszanką warzyw i soczewicą 270g Kompot jabłkowy 200ml	Marchewka do chrupania 1 porcja
PIĄTEK 17.05	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku 150ml (7) Bułka bezglutenowa 45g, masło 10g (7), pasta kakaowa z awokado i bananem 60g	Zupa z czerwonej soczewicy z batatami 300ml (9) Racuchy z jabłkami polane sosem jogurtowym 220g (3,7) Kompot jabłkowy 200ml	Kiwi 1szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik