



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 10.06	Kakao na mleku 200ml (7) Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), połędwica sopocka bezglutenowa 30g (min. 85% mięsa) (6,9,10), ogórek 50g, rzodkiewka	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym zabieleną jogurtem (7) posypana pietruszką 300ml (9) Leczo z młodych warzyw z mięsem z indyka podane z kaszą jaglaną posypane serem żółtym 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt. Pałki kukurydziane 3 szt.
WTOREK 11.06	Herbata rooibos 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), pasta jajeczno - twarogowa 40g (3,7), pomidor 50g, szczypiorek	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną zabieleną mlekiem 300ml (7,9) Kopytka (3) z pieczenią rzymską w sosie marchewkowym 270g Kompot jabłkowy 200ml	Smoothie jabłkowo - bananowe z siemieniem lnianym 180 ml Ciastka bezglutenowe 2 szt. (3)
ŚRODA 12.06	Herbata earl grey z cytryną 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), ser żółty gouda 30g (7), papryka czerwona 50g, sałata	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i kaszą gryczaną 300ml (9) Pulpety z kurczaka w delikatnym sosie śmietanowym 70g (7), ziemniaki puree 130g, surówka z marchewki i jabłka 70g Kompot porzeczkowy 200ml	Ciasto naturalnym kakao z porzeczką 1 porcja (3)
CZWARTEK 13.06	Herbata rooibos 200ml Chleb bezglutenowy 60g, masło 10g (7), pasta z tuńczyka z jajkiem i kukurydzą 40g (3,4), ogórek małosolny 50g, kiełki lucerny	Zupa z młodej włoszczyzny z ziemniakami zabieleną jogurtem 300ml (7,9) Risotto warzywne z brokułami, szparagami i cukinią posypane serem mozzarella 270g (7) Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Kisiel z morelą 180 ml Pałki kukurydziane 1szt.
PIĄTEK 14.06	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku (7) posypane posiekanymi orzechami 150ml (8) Chleb razowy 45g, masło 10g (7), twarożek (7) z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Zupa z cukinii i zielonego groszku z ryżem zabieleną jogurtem 300ml (7,9) Puszyste pancakes polane sosem jogurtowym 220g (3,7) Kompot jabłkowy 200ml	Pomarańcza 1szt. Wafle ryżowe 2 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik