



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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 09.09	Kakao na mleku 200ml (7)  Chleb bezglutenowy 40g, masło 10g (7), połędwica z kurczaka bezglutenowa 30g (min. 85% mięsa) (6,9,10), papryka czerwona 25g, sałata 15g	Rosół z makaronem bezglutenowym posypany pietruszką 300ml (9)  Ala strogonow z mięsem wołowym, cukinią, marchewką w pomidorach podany z ryżem basmati posypany serem 270g (7)  Kompot gruszkowo – jabłkowy 200ml	Jabłko 1 szt. Pałki kukurydziane 2 szt.
<b>WTOREK</b> 10.09	Herbata rooibos 200ml  Chleb bezglutenowy 40g, masło 10g (7), pasta serowo - brokułowa 35g (7), pomidor 25g, szczypiorek	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami zabielany mlekiem 300ml (7,9)  Kopytka (3) z gulaszem z kurczaka 200g, ogórek małosolny 70g  Kompot jabłkowy 200ml	Koktajl shreka (szpinak, jabłko, pietruszka) 180 ml Ciastka bezglutenowe 2 szt. (3)
<b>ŚRODA</b> 11.09	Herbata earl grey z cytryną 200ml  Chleb bezglutenowy 40g, masło 10g (7), pasta z szynki 30g, papryka żółta 25g, sałata lodowa 15g	Zupa koperkowa z ryżem zabielana mlekiem 300ml (7,9)  Delikatne kotleciki mielone z indyka pieczone w piecu 70g (3), ziemniaki puree 130g, mizeria z jogurtem 70g (7)  Kompot porzeczkowy 200ml	Wafle ryżowe z ziarnami z serkiem malinowym 2 szt. (7)
<b>CZWARTEK</b> 12.09	Herbata miętowa 200ml  Chleb bezglutenowy 40g, masło 10g (7), parówki z kurczaka bezglutenowe z sosem pomidorowym 50g (min. 85% mięsa) (6,9,10), ogórek 25g, kiełki lucerny	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielany jogurtem 300ml (7,9)  Makaron bezglutenowy z soczewicą, brokułami i marchewką w mleczku kokosowym 270g  Kompot jabłkowy 200ml	Ciasto bezglutenowe 1 porcja (3)
<b>PIĄTEK</b> 13.09	Herbata malinowa 200ml Płatki jaglane na mleku (7) posypane posiekanymi orzechami 150ml (8)  Chleb bezglutenowy 30g, masło 10g (7), serek homogenizowany naturalny 35g (7)	Zupa porowo – ziemniaczana 300ml (9)  Miruna pieczona 70g (4), ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 70g  Kompot jabłkowo - wiśniowy 200ml	Nektarynka 1 szt.

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr inż. Justyna Wąsik