

JADŁOSPIS BEZ ZBÓŻ GLUTENOWYCH*

DLA DZIECI 1-6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA
(gramatura posiłków dostosowana do zapotrzebowania energetycznego)



pon. .15.01	ŚNIADANIE:	płatki ryżowe na mleku ⁽⁷⁾ , chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , naturalny serek kanapkowy ⁽⁷⁾ , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana ^(7,9)		7.mleko 9. seler
	DRUGIE DANIE:	potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką bez zagęszczania , ryż, surówka z ogórka kiszzonego, kompot wieloowocowy		brak
	PODWIECZOREK:	jablko		brak
wt. .16.01	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , hummus z ciecioriki i dyni z pastą tahini ⁽¹¹⁾ , marchewka i kalarepa w słupkach, naturalne kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	7.mleko 11.sezam
	ZUPA:	kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	eskalopki z indyka w sosie zagęszczanym mąką bezglutenową, kasza gryczana , surówka z buraczków z jabłkiem, kompot wieloowocowy		brak
	PODWIECZOREK:	koktajl mango-banan na jogurcie naturalnym ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .17.01	ŚNIADANIE:	pieczywo bezglutenowe z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z majonezem ^(3,10) , miks warzyw z papryką, szczypiorek, kefir bananowy ⁽⁷⁾	ALERGENY:	3.jajko 7.mleko 10.gorczyca
	ZUPA:	rosół na kurczaku zagrodowym z ryżem parboiled ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	makaron bezglutenowy świderki z twarogiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami ⁽⁷⁾ , bukiet warzyw na ciepło (kalafior, brokuły, marchewka), kompot z jablek		7.mleko
	PODWIECZOREK:	wafle ryżowe z dżemem 100% owoców		brak
czw. .18.01	ŚNIADANIE:	kakaowa gryczanka na mleku z miodem ⁽⁷⁾ , pieczywo bezglutenowe z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z łososia ⁽⁴⁾ , pieczony buraczek, herbata owocowa	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa krem z białych warzyw z serem cheddar ^(7,9) z grzankami bezglutenowymi		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	bośniacki kociołek - gulasz z łopatki wieprzowej z białą kapustą i warzywami, ziemniaki, kompot wieloowocowy z porzeczkami		brak
	PODWIECZOREK:	manadrynka, chrupki kukurydziane		brak
pt. .19.01	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , naturalna parówka z szynki na ciepło, dip pomidorowy, ogórek kiszony, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	3.jajko 4.ryba 7.mleko
	ZUPA:	lekka zupa grochowa z ziemniakami i cząbrem ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	kotlecik jajeczny bez bulki ⁽³⁾ , ziemniaczane puree ⁽⁷⁾ , surówka z marchewki z jogurtem naturalnym ⁽⁷⁾ , kompot owocowy z truskawkami		3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	pieczona owsianka bezglutenowa na mleku kokosowym z bakaliami ⁽³⁾		3.jajko

*Nie jest przeznaczony dla osób chorych na celiakię. W pomieszczeniach produkcyjnych używane są produkty zawierające gluten



Pogrubieniem zaznaczono
różnice w stosunku do
jadłospisu podstawowego

Zatwierdzone przez: **dietetyk mgr inż. Anna Motak**

Anna Motak