

JADŁOSPIS BEZ ZBÓŻ GLUTENOWYCH*

DLA DZIECI 1- 6 LAT O ZAPOTRZEBOWANIU ENERGETYCZNYM 1000-1400 KCAL/DOBA



pon. .23.11	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , twarożek ⁽⁷⁾ , rzodkiewka, herbata owocowa	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	krupnik z ziemniakami i kaszą jaglaną ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	filet z kurczaka pieczony saute, ziemniaki, plasterki ogórka zielonego i dip jogurtowy ⁽⁷⁾ , kompot wieloowocowy ze śliwkami		7.mleko
	PODWIECZOREK:	jabłko		brak
wt. .24.11	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , pasta z cieciorki z pieczoną dynią, miks kolorowych warzyw, pestki dyni, kakao na mleku ⁽⁷⁾	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	barszcz czerwony z ziemniakami zabelany ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	pomidorowy sos boloński z mięsem z szynki wieprzowej bezglutenowy, bezglutenowy makaron spaghetti, zielony groszek, kompot wieloowocowy z wiśniami		brak
	PODWIECZOREK:	koktajl z owoców leśnych na maślanec ⁽⁷⁾		7.mleko
śr. .25.11	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , pasta jajeczna z jogurtem naturalnym ^(3,7) , ogórek, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	3.jajko 7.mleko
	ZUPA:	gładka zupa marchewkowa z imbirem i kaszą jaglaną ⁽⁹⁾		9.seler
	DRUGIE DANIE:	kawalki lososia w sosie śmietanowym zagęszczonym mąką bezglutenową ^(4,7) , kasza jaglana, sałata lodowa z kolorową papryką i miodowo-cytrynowym sosem vinegrette, kompot wieloowocowy z porzeczkami		4.ryba 7.mleko
	PODWIECZOREK:	plasterki banana z jogurtem greckim ⁽⁷⁾		7.mleko
czw. .26.11	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , pasta serowa z mozzarelli ⁽⁷⁾ , pomidor, herbata owocowa	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana ^(7,9)		7.mleko 9.seler
	DRUGIE DANIE:	gulasz z indyka z warzywami (cukinia, marchewka, kukurydza) bez zagęszczania, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, kompot jabłkowy		brak
	PODWIECZOREK:	smoothie owocowe na tłoczonym soku jabłkowym		brak
pt. .27.11	ŚNIADANIE:	chleb bezglutenowy z masłem ⁽⁷⁾ , naturalna szynka z Bobrownik, ogórek kiszony, sałata, mleko ⁽⁷⁾	ALERGENY:	7.mleko
	ZUPA:	zupa fasolowa z pomidorami i ziemniakami ⁽⁹⁾		9. seler
	DRUGIE DANIE:	ręcznie lepione pierogi ruskie z mąki bezglutenowej ^(3,7) , gęsty jogurt naturalny ⁽⁷⁾ , tarta marchewka z dynią i jabłkiem, kompot wiśniowy		3.jajko 7.mleko
	PODWIECZOREK:	śliwki, chrupki kukurydziane		brak

*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