

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZGLUTENOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.10	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g i serem caprese (7) 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kr(em z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g	Makaron bezglutenowy z serem twarogowym (7) 200g Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser żółty (7) 10g, pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem dyni 10g, ogórek, rzodkiewka, papryka czerwona 15g, herbatka miętowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.10	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g i plasterkami pomidora 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Bitka wieprzowa w sosie pomidorowym własnego wyrobu (7) 60g/60g, Kasza gryczana 130g, Surówka z buraczków 30g Surówka z białej kapusty z koperkiem posypana pestkami dyni 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z rybką (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Wafel kukurydziany z dżemem niskosłodzonym 1szt.	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.10	Płatki ryżowe na mleku (7) Chleb bezglutenowy z masłem (7) 8g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g, Chleb bezglutenowy 30g	Naleśniki jaglane (3,7) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt. kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZGLUTENOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.10	Makaron bezglutenowy na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, serem żółtym (7) 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z cytryną 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z dżemem brzoskwinowym 1szt.	Kurczak w jesiennym sosie słodko kwaśnym z kawałkami dyni i innych warzyw (7) 100g, Ryż paraboliczny 130g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, twarożek ziarnisty (7) 10g, pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g, Herbata z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 30g, Mini marchewki na parze okraszone masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.10	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kasza kukurydziana na gęsto (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Gulasz z szynki wieprzowej z kolorowymi warzywami (7) 100g Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser mozzarella (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 15g, Herbatka z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.	Pyzy z mięsem okraszone masłem (7) 4szt., Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (7) 30g, Surówka z buraczków 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.10	Płatki gryczane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z Gouda bez alergenów 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z marchewki i dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Kluseczki ziemniaczane 200g, Polewa owocowa na maślanie (7) własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę