

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26 -

DIETA PODSTAWOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 24.11	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	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g Chrupki kukurydziane 2szt.	Makaron bezglutenowy z pomidorowym pesto własnego wyrobu i startym żółtym serem (7,9) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 25.11	<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	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka szwedzka 30g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 26.11	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	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Filet z piersi kurczaka 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 27.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z ryбки (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafle ryżowe z miodem 1szt.	Gulasz wieprzowo - warzywny (7) 120g, Kasza gryczana 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 28.11	Płatki ryżowe na mleku (7) Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, Pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 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., Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

OW 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 PODSTAWOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 01.12	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 z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafle kukurydziane z dżemem brzoskwiniowym 1szt.	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (7) 150g Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 02.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, twaróg ziarnisty (7) 10g, pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 30g Parowany kalafior 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 03.12	Chleb bezglutenowy 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 neapolitańska z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kasza kukurydziana na gęsto (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Bitka wieprzowa 60g Puree ziemniaczane (7) 150g, kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (7) 30g, surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 04.12	<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	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.	NOWOŚĆ: Bitka drobiowa 60g w sosie paprykowym z dodatkiem mascarpone (7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 05.12	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Puszyste pancakes jaglane na mące orkiszowej (3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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