

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZGLUTENOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 22.12	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, Ser mozzarella (7) 20g, Łódzki pomidor 15g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ryżowa z warzywami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu (7) 150g	Pulpeciki na raz (3) 60g z sosem pomidorowym ala marinara (7) 60g Makaron bezglutenowy 130g Słupki ogórka kiszzonego 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.12	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski papryki do chrupania 15g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw do chrupania 60g	Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną nutą cynamonu 200g Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.12				
Czwartek 25.12				
Piątek 26.12				

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 29.12	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Paski papryki 15g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem jarzynowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Makaron bezglutenowy z serem (7) 200g Polewa truskawkowa własnego wyrobu (7) 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 30.12	Płatki gryczane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, 8g i sałatą lodowa 5g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z suszonych owoców 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafle kukurydżane z dżemem malinowym 2szt.	Bitka drobiowa 60g z sosem koperkowym (7) 60g Kasza gryczana 130g Mini marchewka parowana 30g, Surówka coleslaw (3,7,10) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 31.12	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, mozzarella (7) 15g, łódzki pomidora 15g Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.01	NOWY ROK 2026			
Piątek 02.01	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, ser żółty wędzony (7) 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka rooibos 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.	Puszyste pancakes jaglane własnego wyrobu (3,7) 3szt. Mus owocowy 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