

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
BEZGLUTENOWA



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
02.02

Płatki jaglane naturalne 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 drobną kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Budyń czekoladowy (7) własnego wyrobu 150g
Chrupki kukurydziane 2szt.

Makaron bezglutenowy spaghetti z pomidorowym pesto własnego wyrobu (7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
03.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g, szynka wyśmienita (6) 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 neapolitańska z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Mix kolorowych owoców i warzyw 60g

Mintaj z pieca (4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Fasolka szparagowa z masłem (7) 30g
Surówka z ogórków kiszonych z marchewką, papryką i porzem 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
04.02

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

Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Gołąbki w kapuście z ryżem i mięsem mielonym 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (7) 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
05.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g, krakowska z indyka 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z ryby (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g,
Herbatka rooibos 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa pieczarkowa z bezglutenowym makaronem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Kanapka z chleba bezglutenowego z masłem (7) 1szt.

Bitka drobiowa 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z buraczków 30g,
Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,7,10) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
06.02

Płatki kukurydziane na mleku (7) Chleb bezglutenowy z masłem (7) 8g,
Filet maślan z indyka (6,7) 15g,
Paski kolorowej papryki 10g,
Herbatka zielona 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z kalafiora z dodatkiem pora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g,
Chleb bezglutenowy 30g

Puszyste pancakes bananowe na mące jaglanej (3,7) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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



rettman

Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
09.02

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 ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Wafle kukurydziane z dżemem brzoskwiniowym 1szt.

Łazanki bezglutenowe z kapustką słodką i mięsem wieprzowym (7) 220g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
10.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g szynka słoneczna (6) 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

Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g

Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i cebulką 30g
Warzywa w sosie po grecku (7,9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
11.02

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

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Kasza kukurydziana na gęsto (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g

Gulasz węgierski z mięsem i warzywami (7) 120g
Placki ziemniaczane bezglutenowe (3) 2szt.,
Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Tłusty
Czwartek
12.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g, kurczak gotowany 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 i zieloną natką pietruszki (9) 250ml

Ciasteczka bezglutenowe (11)

Bitka drobiowa 60g
Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizéria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (3,7,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
13.02

Płatki gryczane na mleku (7) 200ml
Chleb bezglutenowy 50g z Kurczak gotowany 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Mix kolorowych owoców i warzyw do chrupania 60g

Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (3,7) 2szt.
Polewa waniliowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

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