

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
BEZGLUTENOWA



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
02.03

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml
Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g i serem capresi (7) 15g
Słupki ogórka 10g
Herbatka rooibos 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g

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

Wtorek
03.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser żółty (7) 10g, pasta z rybki własnego wyrobu (4) 10g, rzodkiewka, sałata lodowa, pomidor 15g, herbatka malinowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Wafle ryżowe z miodem 1szt.

Mintaj z pieca (4) 60g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 30g
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (7) 30g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
04.03

Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g i plasterkami ogórka 10g,
Jajecznica ze szczypiorkiem na masle (3,7) 80g,
Kakao na mleku (7) 200ml
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Jogurt naturalny (7) z kawałkami owoców 150g

Gulasz po węgiersku z szynką i kolorowymi warzywami (7,9) 120g
Kasza gryczana 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
05.03

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g, kielbasa krakowska z indyka 10g, twaróg z jogurtem (7) 10g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu, powidła śliwkowe 10g własnego wyrobu 10g, ogórek, papryka, biała rzodkiew 15g,
Herbatka miętowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Warzywa w słupkach podane z sosem pomidorowym własnego wyrobu 60g/40g

Bitka drobiowa 60g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,
NOWOŚĆ: surówka z tartej marchewki i białej rzodkwi (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
06.03

Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml,
Chleb bezglutenowy z masłem (7) 8g,
Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g,
Plastry ogórka 10g,
Pestki dyni do chrupania 5g,
Herbatka z cytryną i miodem 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Wafle kukurydziane z miodem 1szt.

Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną nutą cynamonu 220g
Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (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.

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA BEZGLUTENOWA



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 09.03	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, serem mozzarella (7) 15g, Słupki ogórka 10g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw i owoców 60g	Łazanki bezglutenowe z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (7) 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 10.03	SZWEDZKI STÓŁ Chleb bezglutenowy 50g Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser żółty (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3,10) 10g, sałata zielona, pomidor, papryka 15g, Herbata biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Serek pomarańczowy (7) własnego wyrobu 150g	Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonych ogórków z marchewką i papryką 30g, Fasolka szparagowa z masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 11.03	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) półówki rzodkiewki do chrupania 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kasza kukurydziana na gęsto (7) z musem owocowym własnego wyrobu 150g	Bitka wieprzowa 60g w gładkim sosie pieczarkowym (7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą 35g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 12.03	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z ogórkiem i rzodkiewką 10g, półówka jajka (3) na twardo z kleksem dipu jogortowo – majonezowego własnego wyrobu (3,7,10) Herbatka z meliski 200ml Sok owocowy 200ml	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Wafle ryżowe z hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Bitka drobiowa 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 13.03	SZWEDZKI STÓŁ Chleb bezglutenowy 50g, kielbasa krakowska sucha 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, sałatka jarzynowa (3,9,10) 10g, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka 15g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.	Kluski ziemniaczane 150g z sosem jarzynowym (7) 120g, buraczki zasmażane (7) 30g 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