


Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.04	Płatki jaglane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 8g i serem żółtym (7) 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie słodko - kwaśnym (7) 150g Ryż paraboliczny 130g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser mozzarella (7) 10g, hummus własnego wyrobu (11) 10g, pomidor, papryka, marchewka 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu z mlekiem (7) 150g	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka z buraczków 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.04	Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 8g i plastrami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masełku (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (7) własnego wyrobu 60g/40g	Pyzy ziemniaczane z mięsem okraszone masełkiem (7) 4szt. Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 30g, Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porem 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa koperkowa z bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleninką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.04	Gryczanka na mleku (7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb bezglutenowy z masełkiem (7) 8g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z dyni i soczewicy, ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Chrupiące placuszki ziemniaczane bezglutenowe, oprószone cukrem pudrem (3) 2szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g, 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

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.04	Kasza kukurydziana na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g, serem gouda (7) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron bezglutenowy spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (3,7) 220g Słupki marchewki 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 21.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, ser caprese (7) 10g, pasta z rybki (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Jogurt naturalny z bananem (7) 150g Pestki dyni do posypania 10g	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 30g, Fasolka szparagowa z masłem (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 22.04	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) sałata masłowa 10g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafel kukurydziany 2szt.	NOWOŚĆ: Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (7) 120g Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej marchewki 30g Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 23.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, szynka konserwowa (9,10) 10g, ser żółty wędzony (7) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, papryka, pomidor, rzodkiewka 15g, Herbatka z dzikiej róży 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.	Pałka drobiowa z pieca 1szt. Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszzonego ogórka z papryką i marchewką 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 24.04	Jaglany kociotek smakosza na mleku (7) z kawałkami owoców sezonowych 200ml Chleb bezglutenowy 50g z Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 10g, Słupki ogórka 10g, Herbatka malinowa 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Słupki kolorowych warzyw z dipem paprykowym własnego wyrobu 60g/40g	Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym (7) 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 Pawełek

