


Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26 - DIETA

BEZGLUTENOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 25.05	Płatki kukurydziane 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 z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Ryż paraboliczny z kawałkami truskawek 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 26.05	<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	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, 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, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 27.05	Chleb bezglutenowy 60g z masełkiem (7) 8g i plastrami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masełku (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 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 tartej marchewki (7) 30g Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 28.05	<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	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleninką 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Poniedziałek 29.05	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 pomidorów ze słonecznikiem 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 - DIETA

BEZGLUTENOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

01.06

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

Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g

Makaron bezglutenowy z białym serem twarogowym (7) 220g,
Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 60g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek

02.06

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb bezglutenowy 50g
Szynka słoneczna (6) 10g, ser caprese (7) 10g, pasta z rybki (4) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Jogurt naturalny z bananem (7) 150g
Pestki dyni do posypania 10g

Mintaj z pieca (4) 60g,
Puree ziemniaczane (7) 130g,
Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 30g,
Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa

03.06

Chleb bezglutenowy 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 czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Półwka bułki bezglutenowej z masłem

Bitka drobiowa 60g,
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek

04.06

BOŻE CIAŁO

Piątek

05.06

Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7)
Gouda bez alergenów 20g,
Plasterki ogórka 15g
Herbatka z melisy 200ml

Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami prażonymi i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml

Wafel kukurydziany z miodem 2szt.

Ryż zapiekany z owocami 220g
Polewa z owoców sezonowych 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