

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZGLUTENOWA

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 06.07	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g i serem żółtym (7) 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g	Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 07.07	<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 koperkowa 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) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 30g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem i ogórkiem z sosem vinegret 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 08.07	Chleb bezglutenowy 50g z masłem (7) 8g i plasterkami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Kakao na mleku (7) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z dipem koperkowym na jogurcie (7) własnego wyrobu 60g/40g	Bitka drobiowa w sosie śmietankowym (7) 60g/60g Kasza gryczana 150g, Surówka wielowarzynna z białą rzodkiewą i koperkiem 30g, Surówka z ogórków małosolnych, papryki i cebulki czerwonej 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 09.07	<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	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Udko z kurczaka z pieca 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 10.07	Gryczanka na mleku (7) z kawałkami owoców 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (7) 8g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (3,7) 2szt. Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (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 Pawełkę

**Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
BEZGLUTENOWA**

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.07	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	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Ryż paraboliczny 150g w delikatnym sosie curry z kawałkami fileta z piersi kurczaka (7) 120g Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Surówka coleslaw (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.07	<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, Herbatka truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i z 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) 150g, Mix sałat z dipem ziołowym 30g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulą 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.07	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	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (7) 120g Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.07	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g, szynka konserwowa (9,10) 10g, ser żółty (7) 10g, pasta drobiowa – warzywna własnego wyrobu 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z czerwonej kapusty 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.07	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Połówka jajka na twardo (3) z dopem majonezowym (3,10) własnego wyrobu z koperkiem Plasterki ogórka 15g Herbatka z melisy 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.	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