

Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50

Jadłospis dla diety bezglutenowej dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



RETTMAN

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 15.01	Pieczycywo bezglutenowe z jajkiem na twardo i warzywami Herbata z melisy i mięty 200ml	Zupa krem z marchwi z ziarnem słonecznika n/zg (seler, mleko) 250ml GRUSZKA	Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim n/zg (mleko, seler) posypany startym serem żółtym 150g/150g Herbata czarna z cytrynką 200ml	Jabłko 1szt
WTOREK 16.01	Kleik ryżowy na mleku z musem bananowo truskawkowym 200ml Chleb bezglutenowy z pastą rybną z twarogiem Herbata czarna 200ml	Zupa szczawiowa z jajkiem n/zg (seler, mleko) 250ml BRZOSKWINIA	Filet drobiowy saute 60g ryż na sypko 150g surówka z selera, marchewki i jabłka (jogurt) 60g Herbata owocowa 200ml	Kisiel owocowy 150g wafel ryżowy 1szt
ŚRODA 17.01	Płatki kukurydziane na mleku 200ml Pieczycywo bezglutenowe serkiem fromage i rzodkiewką Herbata owocowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami n/zg (seler, mleko) 250ml BANAN	Kluski śląskie w sosie rzymskim n/zg (mleko, seler) 150g/60g buraczki gotowane 60g Kompot owocowy 200ml	Gruszka 1szt
CZWARTEK 18.01	Serek wanilowy 60g Pieczycywo bezglutenowe z serem żółtym i warzywami Napar z rumianku 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami n/zg (seler, mleko) 250ml MANDARYNKA	Gołąbek zawijany w kapuście 1szt sos pomidorowy n/zg (mleko) 60g ziemniaki z koperkiem 150g kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
PIĄTEK 19.01	Sałatka jarzynowa (seler, jogurt) 60g Pieczycywo bezglutenowe z serem białym Kakao na mleku sojowym 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem n/zb (seler, mleko) 250ml JABŁKO	Rybka saute zapiekana w piecu 60g puree ziemniaczane 150g surówka z kiszonej kapusty z marchewką 60g Sok owocowy 200ml	Koktajl owocowy na maślanec 150g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011



Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50
Jadłospis dla diety bezglutenowej dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC	II DANIE 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 22.01	Płatki kukurydziane na mleku z przyprawami korzennymi 200ml Pieczywo bezglutenowe z serem żółtym i warzywami Napar z rumianku 200ml	Zupa warzywna z ziemniakami i natką pietruszki n/zb (seler, mleko) 250ml ANANAS	Makaron bezglutenowy z kapustą i mięsem wieprzowym 220g kompot owocowy 200ml	Brzoskwinia w syropie 2szt
WTOREK 23.01	Jajko na twardo w sosie jogurtowo koperkowym 1szt/20g Pieczywo bezglutenowe z pastą rybną Kakao (mleko) 200ml	Zupa śródziemnomorska n/zg (seler) 250ml BANAN	Indyk duszony w sosie musztardowym n/zg (mleko) 60g/60g kasza gryczana 150g surówka wielowarzywna 60g Kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z dżemem 1szt
ŚRODA 24.01	Pieczywo bezglutenowe z serkiem fromage i warzywami Herbata czarna 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (seler, mleko) 250ml GRUSZKA	Duszona bitka wieprzowa saute 60g puree ziemniaczane 150g kapusta gotowana 60g kompot owocowy 200ml	Koktajl truskawkowy na bazie jogurtu 150g
CZWARTEK 25.01	Pieczywo bezglutenowe z serem żółtym i warzywami Herbata owocowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami n/zg (seler, mleko) 250ml MANDARYNKA	Rybka z pieca saute 60g ziemniaki z koperkiem 150g gotowana marchewka z groszkiem 60g Herbata owocowa 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
PIĄTEK 26.01	Płatki ryżowe z owocami na mleku 200ml Pieczywo bezglutenowe z dżemem Herbata miętowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami n/zg (seler, mleko) 250ml SOK OWOCOWY	Makaron bezglutenowy z truskawkami 220g kompot owocowy 200ml	Marchewka do chrupania 50g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

