

**Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50****Jadłospis dla diety bezglutenowej****RETTMAN**

<b>DZIEŃ</b>	<b>ŚNIADANIE 20-25 % energii</b>	<b>ZUPA + OWOC 30-35% energii</b>	<b>II DANIE</b>	<b>PODWIECZOREK 15% energii</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 18.06</b>	Chleb bezglutenowy z maselkiem ( <b>mleko</b> ), serem żółtym ( <b>mleko</b> ), sałatą i pomidorem, Herbata z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>TRUSKAWKI</u></b>	Gulasz wieprzowo wołowy n/zg ( <b>mleko, seler</b> ) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z białej kapusty z marchewką 60g, Lemoniada 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt.,
<b>WTOREK 19.06</b>	Płatki ryżowe z brzoskwinia na <b>mleku</b> 200ml, Chleb bezglutenowy z maselkiem ( <b>mleko</b> ), <b>jajkiem</b> na twardo, rzodkiewką i ogórkiem małosolnym, Herbata owocowa 200ml	Zupa z kalarepki z ziemniakami z zieloną natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>SALATKA OWOCOWA</u></b>	Duszona bitka drobiowa saute 60g, młode ziemniaki z koperkiem 150g, letni zielnik z jogurtem ( <b>mleko</b> ) 60g, Kompot z mirabelek 200ml	Smoothie z owoców sezonowych ( <b>mleko</b> ) 150g
<b>ŚRODA 20.06</b>	Chleb bezglutenowy z maselkiem ( <b>mleko</b> ), sałatka caprese ( <b>mleko</b> ), <b>Kakao</b> na <b>mleku</b> 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami z zieloną natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>PORZECZKI</u></b>	<b>Rybka saute</b> 60g, młode ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z marchewki 60g, Kompot z moreli 200ml	Kisiel owocowy 150g
<b>CZWARTEK 21.06</b>	Chleb bezglutenowy z maselkiem ( <b>mleko</b> ), pastą z twarożku ( <b>mleko</b> ) i rzodkiewką, Herbata ziołowa 200ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>MALINY</u></b>	Swojski kociołek na bogato n/zg ( <b>mleko, seler</b> ) 150g, ryż na rypko 150g, surówka z ogórków 60g, Lemoniada truskawkowa 200ml	Owocowe ptasie mleczo ( <b>mleko</b> ) 150g,
<b>PIĄTEK 22.06</b>	Chleb bezglutenowy z maselkiem ( <b>mleko</b> ), z filetem gotowanym, sałatą i pomidorem, Herbata rooibos 200ml	Krem z kalafiora z ziarnem słonecznika i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>CZEREŚNIE</u></b>	Naleśniki ( <b>mleko, jaja</b> ) z mąki kukurydzianej z dżemem 2szt., sos truskawkowy ( <b>mleko</b> ) 60g, Kompot wiśniowy 200ml	Ciasteczka bezglutenowe 2szt.

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

**Przedszkole nr 16– ul. Wietrzna 50**  
**Jadłospis dla diety bezglutenowej**



**RETTMAN**

<b>DZIEŃ</b>	<b>ŚNIADANIE 20-25 % energii</b>	<b>ZUPA + OWOC 30-35% energii</b>	<b>II DANIE</b>	<b>PODWIECZOREK 15% energii</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 25.06</b>	Ryż na <b>mleku</b> z rodzynekami ( <b>siarczyny</b> ) 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem ( <b>mleko</b> ), serem żółtym ( <b>mleko</b> ) i warzywami, Herbata owocowa 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniaczkami i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>MORELE</u></b> <b><u>SUSZONE</u></b>	Gulasz z indyka n/zg ( <b>mleko, seler</b> ) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z pora, marchewki i jabłka ( <b>mleko</b> ) 60g, Sok owocowy 200ml	Serek waniliowy ( <b>mleko</b> ) 150g,
<b>WTOREK 26.06</b>	Płatki jaglane na <b>mleku</b> z jabłkiem i <b>orzechami</b> 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem ( <b>mleko</b> ), filetem gotowanym, ogórkiem zielonym i pomidorem, Herbata zielona 200ml	Zupa jarzynowa z brukselką i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>JABŁKO</u></b>	Duszona bitka wieprzowa saute 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, mix sałat z kolorową papryką w sosie vinegret 60g, Kompot z agrestu 200ml	Galaretka truskawkowa 150g,
<b>ŚRODA 27.06</b>	Kasza jaglana na <b>mleku</b> z suszonymi morełami ( <b>siarczyny</b> ) 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem ( <b>mleko</b> ), <b>jajkiem</b> na twardo, papryką czerwoną i ogórkiem, Herbata z cytryną 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniaczkami i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>GRUSZKA</u></b>	Duszona <b>rybka</b> saute 60g, pure ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem n/zg ( <b>mleko</b> ) 60g, Herbata zielona 200ml	Płatki ryżowe na gęsto z musm owocowym 150g
<b>CZWARTEK 28.06</b>	<b>Jajecznica</b> ze szczypiorkiem, Chleb bezglutenowy z masłem ( <b>mleko</b> ), sałatą, rzodkiewką i pomidorem, <b>Kakao</b> na <b>mleku</b> 200ml	Kapuśniak z ziemniaczkami i natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>KIWI</u></b>	Potrąwka drobiowa z białym sosie z warzywami n/zg ( <b>mleko, seler</b> ) 150g, ryż na sytko 150g, surówka z buraczków 60g, Kompot ze śliwek 200ml	Budyń waniliowy ( <b>mleko</b> ) 150g,
<b>PIĄTEK 29.06</b>	Kleik ryżowy na <b>mleku</b> z musm truskawkowym 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem ( <b>mleko</b> ), pastą z <b>rybki</b> i twarożku ( <b>mleko</b> ) własnego wyrobu poypana szczypiorkiem, Herbata z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym z natką pietruszki n/zg ( <b>seler, mleko</b> ) 250ml <b><u>BANAN</u></b>	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 220g Kompot z gruszek 200ml	Ciasteczka bezglutenowe 2szt.

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