

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



RETTMAN


DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA +OWOC	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 23.04	Ryż na mleku z morelami (siarczyny) 200ml Kanapka z chleba bezglutenowego z szynką wieprzową bezglutenową (soja), sałatą, papryką czerwoną i ogórkiem Herbata z cytryną 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml <u>ANANAS</u>	Polędwiczki wieprzowe w warzywach n/zg (seler, mleko) 150g, kasza gryczana 150g, talarki z marchewki 60g, Kompot z moreli 200ml	Jabłko 1szt.
WTOREK 24.04	Jajko na twardo w sosie jogurtowym z ziołami (mleko) 40g, Chleb bezglutenowy z pieczonym schabem, sałatą i pomidorem, Kakao (mleko) 200ml	Zupa dyniowa z ziemniakami i natką pietruszki n/zg (mleko, seler) 250 ml <u>BANAN</u>	Bitka drobiowa saute 60g, sos pieczarkowy n/zg (mleko) 60g ziemniaki z koperkiem 150g, surówka wielowarzywna z pomidorem i papryką (mleko) 60g, Kompot z truskawek i gruszki 200ml	Budyń waniliowy (mleko) z owocami 150g
ŚRODA 25.04	Płatki jaglane na mleku z suszoną śliwką (siarczyny) 200ml, Kromka chleba bezglutenowego z twarożkiem (mleko), rzodkiewką i roszonką, Herbata z cytryną 200ml	Rosół z makaronem bezglutenowym i natką pietruszki (seler) 250 ml <u>BRZOSKWINIA</u>	Kotlet drobiowy saute 60g, pure ziemniaczane (mleko) 150g, kapustka duszona n/zg 60g, Herbata zielona 200ml	Prażone jabłko 100g, ciasteczko bezglutenowe (jaja, mleko) 1szt.
CZWARTEK 26.04	Kanapka z chleba bezglutenowego z wędliną bezglutenową (soja), sałatą i pomidorem, Kakao (mleko) 200ml	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami n/zg (seler, mleko) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Dorsz saute w warzywach (seler) 80g puree ziemniaczane (mleko) 150g, buraczki z cebulką 60g, Kompot z wiśni 200m	Kisiel owocowy 150g
PIĄTEK 27.04	Płatki kukurydziane na mleku 200ml, Chleb bezglutenowy z pastą z tuńczyka i kolorową papryką Herbata rooibos 200ml	Krupnik kukurydziany z natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml <u>MORELA</u> <u>SUSZONA</u>	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 220g, sos waniliowy (mleko) 60g, Kompot ze śliwek 200ml	Wafle kukurydziane z miodem 1 szt.

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2016

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



RETTMAN

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA +OWOC	OBIAD 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 30.04	Chleb bezglutenowy z pastą z rybki, ogórkiem i pomidorem, herbara ziołowa 200ml	Zupa z groszkiem i ziemniakami n/zg (mleko, seler) 250ml <u>GRUSZKA</u>	Kurczak curry n/zg 60g, ryż na sypko 150g, mizeria z rzodkiewką (mleko) 60g Kompot z gruszek i śliwek 200ml	Jogurt truskawkowy (mleko) 150ml
<p>ŚWIĘTO PRACY 1.05</p> 				
ŚRODA 2.05	Jajecznica ze szczypiorkiem, chleb bezglutenowy z rzodkiewką, sałata i pomidorem, Kakao (mleko) 200ml	Zupa jarzynowa z kremem z ciecierzycy n/zg (mleko, seler) 250ml <u>WINOGRONO</u>	Makaron bezglutenowy z musem owocowym 220g, herbata rooibos 200ml	Ciasteczka bezglutenowe 2szt.
<p>ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3.05</p>				
PIĄTEK 4.05	Płatki ryżowe na mleku 200ml, Chleb bezglutenowy z filetem gotowanym, pomidorem, sałata i papryką, Herbata ziołowa 200ml	Flaczki z ziemniakami i natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml <u>POŁÓWKA</u> <u>POMARAŃCZY</u>	Strogonow n/zg (seler, mleko) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z ogórka kiszzonego 60g kompot wiśniowy 200ml	Słupki warzyw do chrupania – kalarepka i marchewka 40g