

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 12.11	WOLNE			
WTOREK 13.11	Płatki kukurydziane na mleku z orzechami 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (mleko) i ogórkiem kiszonym, jajecznica ze szczypiorkiem, Herbata z melisy z miętą 200ml	Krem warzywny z ziarnami z natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml GRUSZKA	Makaron bezglutenowy z sosem bolońskim n/zg (seler, mleko) posypany startym serem żółtym (mleko) 90g/140g, surówka z ogórka kiszonego 40g, Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1szt
ŚRODA 14.11	Chleb bezglutenowy z masłem (mleko), serem żółtym (mleko) i papryką, rzodkiewką i rukolą, Kakao na mleku 200ml	Zupa ziemniaczana z zieloną natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml MANDARYNKA	Schab duszony saute 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, gotowana fasolka szparagowa 35g, surówka z białej rzodkwi z jabłkiem (mleko) 40g, Kompot wiśniowy 200ml	Galaretka z owocami 150g, chrupki kukurydziane
CZWARTEK 15.11	Serek waniliowy (mleko), Chleb bezglutenowy z masłem (mleko), filetem gotowanym, pomidorem i sałatą, Napar z rumianku 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami n/zg (seler, mleko) 250ml WINOGRONO	Duszona bitka saute w sosie pomidorowym n/zg (mleko) 60g/60g, kasza gryczana 150g, duszona kalarepa z marchewką n/zg (mleko) 20g, mix sałat w sosie vinegret 30g, Kompot truskawkowy 200ml	Wafel ryżowy z dżemem 1szt.,
PIĄTEK 16.11	Kasza kukurydziana z sosem malinowym na mleku 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (mleko) z pastą rybną (jaja) z sałatą, Herbata owocowa 200ml	Zupa z kalarepki z ziemniakami i natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml KIWI	Gyros drobiowy duszony z dipem czosnkowym (mleko) 60g/60g, ryż na sypko 150g, marchewka na parze 45g Kompot z gruszki 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**

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE 30-35% energii	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 19.11	Chleb bezglutenowy z masłem (mleko) z pomidorem, jajecznicą , Bawarka (mleko) 200ml	Zupa z fasolki z natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml WINOGRONO	Ryż zapiekany z owocami 220g, słupki warzyw do chrupania 30g, Sok pomarańczowy 200ml	Ciasteczka bezglutenowe 2szt,
WTOREK 20.11	Płatki ryżowe z bananem na mleku 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (mleko) z filetem gotowanym i ogórkiem kiszonym, Herbata z konfiturą 200ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml BRZOSKWINIA	Bitki wieprzowe saute duszone z marchewką 60g/35g, kasza gryczana 150g, surówka coleslaw (jaja) 35g, Sok karotka 200ml	Kisiel cytrynowy z jabłkiem 150g
ŚRODA 21.11	Kasza jaglana z owocami na mleku 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (mleko) i powidłami śliwkowymi, Herbata ziołowa 200ml,	Zupa warzywna żółta z ziemniakami i i natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml JABŁKO	Pieczone udko z kurczaka 1szt., ziemniaki z rozmarynem 150g, surówka z białej kapusty z marchewką 50g, gotowany kalafior z masłem (mleko) 20g, Herbata miętowa z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy (mleko, kakao) 150g, wafel ryżowy
CZWARTEK 22.11	Ryż na mleku 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem (mleko), pastą warzywną (seler) z papryką i rukolą, Herbata owocowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką n/zg (seler, mleko) 250ml BANAN	Ryba z pieca saute 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, warzywa po grecku (seler) 25g, buraczki zasmażane n/zg (mleko) 40g, Kompot gruszkowo dyniowy 200ml	Kasza kukurydziana na mleku z owocami 150g,
PIĄTEK 23.11	Chleb bezglutenowy z masłem (mleko), serem żółtym (mleko), sałatka jarzynowa (jaja, gorczyca), Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i z natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml KIWI	Makaron bezglutenowy z musem owocowym 220g, surówka z marchewki z jabłkiem (mleko) 50g, Kompot brzoskwińowo śliwkowy 200ml	Jabłko 1szt., wafel ryżowy 1szt.,

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