

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 30.07	Płatki kukurydziane na mleku 200ml Kanapka z chlebka bezglutenowego z masłem (mleko) z tuńczykiem i rozponką i rzodkiewką, Herbata owocowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml BRZOSKWINIA	Sos ziołowy z kurczakiem (mleko, gluten, seler) 150g, kasza gryczana 150g, surówka z białej kapusty z koperkiem 60g, Kompot truskawkowy 200ml	Sałatka owocowa 150g
WTOREK 31.07	Chleb bezglutenowy z masłem (mleko), twarożkiem ziołowym (mleko), sałatą i pomidorem, Herbata z cytryną 200ml	Flaczki jarskie z zieloną natką pietruszki n/zg (seler, mleko) 250ml JABŁKO	Gotowane udko z kurczaka 1szt., młode ziemniaki z koperkiem 150g, mizzeria z kiełkami (mleko) 60g, Herbata owocowa 200ml	Słupki warzyw do chrupania w sosie tzaziki (mleko) 40g

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