

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



RETTMAN


| DZIEŃ                               | ŚNIADANIE<br>20-25 % energii  | ZUPA +OWOC   | OBIAD<br>30-35% energii   | PODWIECZOREK<br>15% energii  |
|-------------------------------------|---|--|---|--|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>23.04</b> | Owsianka na wodzie z suszonymi morelami ( <b>gluten, siarczyny</b> ) 200ml,<br>Kanapka z chleba żytniego ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, szynką wiejską ( <b>gluten, soja</b> ), sałatą, papryką czerwoną i ogórkiem zielonym,<br>Herbata z cytryną 200ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 250ml<br><b>ANANAS</b>          | Polędwiczki wieprzowe w warzywach n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 150g,<br>kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ) 150g,<br>talarki z marchewki 60g,<br>Kompot z moreli 200ml                                | Jabłko 1szt.   |
| <b>WTOREK</b><br><b>24.04</b>       | <b>Jajko</b> na twardo z ziołami i odrobiną majonezu 40g,<br>Grahamka ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, pieczonym schabem, sałatą i pomidorem,<br>Herbata miętowa 200ml   | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 250 ml<br><b>BANAN</b>                      | Bitka drobiowa saute 60g<br>sos pieczarkowy n/zb ( <b>gluten</b> ) 60g,<br>ziemniaki z koperkiem 150g,<br>surówka wielowarzywna z pomidorem i papryką n/zb 60g,<br>Kompot z truskawek i gruszki 200ml | Mus owocowy 150g   |
| <b>ŚRODA</b><br><b>25.04</b>        | Płatki jaglane na wodzie z suszoną śliwką ( <b>siarczyny</b> ) i cynamonem 200ml,<br>Połówka bułki kajzerki ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, pastą z rybki, rzodkiewką i roszonką,<br>Herbata z cytryną 200ml  | Rosół z makaronem i natką pietruszki ( <b>gluten, seler</b> ) 250 ml<br><b>BRZOSKWINIA</b>                   | Klops drobiowy ( <b>gluten, jaja</b> ) 60g,<br>puree ziemniaczane 150g,<br>kapustka duszona ( <b>gluten</b> ) 60g,<br>Herbata zielona 200ml   | Prażone jabłko 100g, ciasteczko bezmleczne ( <b>gluten</b> ) 1szt. |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>26.04</b>     | Kanapka z chleba wieloziarnistego ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, szynką z indyka ( <b>gluten, soja</b> ), sałatą i pomidorem,<br>Herbata ziołowa 200ml   | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 250ml<br><b>GRUSZKA</b>             | <b>Dorsz</b> w warzywach ( <b>seler</b> ) 80g<br>puree ziemniaczane 150g,<br>buraczki z cebulką 60g,<br>Kompot z wiśni 200ml  | Kisiel z owocami 150g  |
| <b>PIĄTEK</b><br><b>27.04</b>       | Płatki kukurydziane na mleku sojowym 200ml,<br>Chleb pszenny ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, pastą z tuńczyka i kolorową papryką<br>Herbata rooibos 200ml   | Krupnik jęczmienny z natką pietruszki n/zb ( <b>seler, gluten</b> ) 250ml<br><b>MORELA</b><br><b>SUSZONA</b> | Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 220g,<br>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 bezmlecznej**



**RETTMAN**

| <b>DZIEŃ</b>   | <b>ŚNIADANIE</b><br>20-25 % energii   | <b>ZUPA +OWOC</b>  | <b>OBIAD</b><br>30-35% energii  | <b>PODWIECZOREK</b><br>15% energii                     |
|--|---|--|---|--|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>30.04   | Bułka z ziarnami ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, pastą z rybki ( <b>gluten</b> ), ogórkiem i pomidorem,<br>Herbata ziołowa 200ml  | Zupa z groszkiem, ziemniakami i natką pietruszki n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 250ml<br><b>GRUSZKA</b>               | Kurczak curry ( <b>gluten</b> ) 60g,<br>ryż na sypko 150g,<br>mizeria z rzodkiewką n/zb 60g,<br>Kompot z gruszek i śliwek 200ml   | Mus truskawkowy 150ml                                  |
| <p><b>ŚWIĘTO PRACY 1.05</b></p>  |   |  |   |  |
| <b>ŚRODA</b><br>2.05   | <b>Jajecznic</b> a ze szczypiorkiem<br>Chleb wielozziarnisty ( <b>gluten</b> ) z masłem roślinnym, rzodkiewką, sałatą i pomidorem,<br>Herbata zielona 200ml                       | Zupa jarzynowa z kremem z ciecierzycy n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 250ml<br><b>WINOGRONO</b>                        | Makaron bezglutenowy z musem owocowym 220g,<br>herbata rooibos 200ml  | Ciasteczko bezmleczne ( <b>gluten, jajo</b> ) 2szt     |
| <p><b>ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3.05</b></p>  |   |  |   |  |
| <b>PIĄTEK</b><br>4.05  | Owsiany kociołek na wodzie ( <b>gluten</b> ) 200ml,<br>Bułka dyniowa ( <b>gluten</b> ) z pasztetem ( <b>soja, gluten</b> ), pomidorem, sałatą i papryką,<br>Herbata ziołowa 200ml | Flaczkki z kaszą manną i natką pietruszki n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 250ml<br><b>POŁÓWKA</b><br><b>POMARAŃCZY</b> | Strogonow n/zb ( <b>gluten, seler</b> ) 150g,<br>kasza gryczana 150g,<br>surówka z ogórka kiszzonego 60g<br>kompot wiśniowy 200ml | Słupki warzyw do chrupania – kalarepka i marchewka 40g |