

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 12.11	WOLNE			
WTOREK 13.11	Płatki owsiane (gluten) na mleku ryżowym z orzechami 200ml, Bułeczka veka (gluten) z masłem roślinnym i ogórkiem kiszonym, jajecznicą ze szczypiorkiem, Herbata z melisy z miętą 200ml	Krem warzywny z ziarnami z natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml GRUSZKA	Makaron spaghetti (gluten) z sosem bolońskim n/zb (seler, gluten) 90g/140g, surówka z ogórka kiszonego 40g, Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1szt
ŚRODA 14.11	kanapka z chleba wieloziarnistego (gluten) z masłem roślinnym, pieczęnią (gluten) i papryką, rzodkiewką i rukolą, Kakao na mleku ryżowym 200ml	Zupa ziemniaczana z zieloną natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml MANDARYNKA	Schab duszony (gluten) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, gotowana fasolka szparagowa 35g, surówka z białej rzodkwi z jabłkiem n/zb 40g, Kompot wiśniowy 200ml	Galaretka z owocami 150g, chrupki kukurydziane
CZWARTEK 15.11	Kanapka z bułki veki (gluten) z masłem roślinnym, szynką drobiową (gluten), pomidorem i sałatą, Napar z rumianku 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami n/zb (seler, gluten) 250ml WINOGRONO	Pieczeń rzymska (gluten, jaja) w sosie pomidorowym n/zb (gluten) 60g/60g, kasza jęczmienna (gluten) 150g, duszona kalarepa z marchewką n/zb (gluten) 20g, mix sałat w sosie vinegret 30g, Kompot truskawkowy 200ml	Wafel ryżowy z dżemem 2szt.,
PIĄTEK 16.11	Kasza manna (gluten) z sosem malinowym na wodzie 200ml, Bułka z dynią (gluten) z masłem roślinnym z pastą rybną (jaja) z sałatą, Herbata owocowa 200ml	Zupa z kalarepki z ziemniakami i natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml KIWI	Gyros drobiowy (gluten) z dipem ziołowym n/zb 60g/60g, ryż na sypko 150g, marchewka na parze 45g Kompot z gruszki 200ml	Ciasteczka bezmleczne 2szt.,

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

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

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25 % energii	ZUPA + OWOC 30-35% energii	II DANIE	PODWIECZOREK 15% energii
PONIEDZIAŁEK 19.11	Buleczka grahamka (gluten) z masłem roślinnym z pomidorem, jajecznicą , Herbata owocowa 200ml	Zupa z fasolki z natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml WINOGRONO	Ryż zapiekany z owocami 220g, słupki warzyw do chrupania 30g, Sok pomarańczowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne 2szt.,
WTOREK 20.11	Owsianka (gluten) z bananem na wodzie 200ml, Chleb żytni (gluten) z masłem roślinnym z pasztetem pieczonym (gluten) i ogórkiem kiszonym, Herbata z konfiturą 200ml	Barszcz ukraiński z natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml BRZOSKWINIA	Bitki wieprzowe (gluten) duszone z marchewką 60g/35g, kasza jęczmienna (gluten) 150g, surówka colesław (jaja) 35g, Sok karotka 200ml	Kisiel cytrynowy z jabłkiem 150g
ŚRODA 21.11	Kasza jagłana z owocami na mleku ryżowym 200ml, Chleb razowy (gluten) z masłem roślinnym i powidłami śliwkowymi, Herbata ziołowa 200ml,	Zupa warzywna żółta z ziemniakami i i natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml JABŁKO	Pieczone udko z kurczaka (gluten) 1szt., ziemniaki z rozmarynem 150g, surówka z białej kapusty z marchewką 50g, gotowany kalafior z wody 20g, Herbata miętowa z cytryną 200ml	Budyń czekoladowy na mleku ryżowym (kakao) 150g, wafel ryżowy
CZWARTEK 22.11	Lane kluski (gluten, jaja) na mleku ryżowym 200ml, Buleczka kajzerka (gluten) z masłem roślinnym, pastą warzywną (seler) z papryką i rukolą, Herbata owocowa 200ml	Żurek z ziemniakami i jajkiem i natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml BANAN	Ryba z pieca (gluten, jaja) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, warzywa po grecku (seler) 25g, buraczki zasmażane n/zb (gluten) 40g, Kompot gruszkowo dyniowy 200ml	Kasza manna (gluten) na wodzie z owocami 150g,
PIĄTEK 23.11	Chleb słonecznikowy (gluten) z masłem roślinnym, wędliną drobiową (gluten), sałatka jarzynowa (jaja, gorczyca), Kawa zbożowa (gluten) na mleku ryżowym 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i z natką pietruszki n/zb (seler, gluten) 250ml KIWI	Pierogi z owocami (gluten) 150g, surówka z marchewki z jabłkiem n/zb 50g, Kompot brzoskwińowo śliwkowy 200ml	Jabłko 1szt., wafel ryżowy 1szt.,

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