

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 07.07	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, gouda bez alergenów 15g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, Pomidor 10g, sałata masłowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: NEKTARYNKA 1szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Wafel ryżowy z miodem 2szt.	Spaghetti bezglutenowe z sosem bolońskim z mięsem i ciecierzycą (7,9) posypane startym żółtym serem (7) 100g/100g Surówka z tartej kalarepy (7) 30g, Surówka z sałaty lodowej z papryką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 08.07	Płatki ryżowe na mleku (7) 200ml Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, plasterki ogórka 10g, rozponka 10g Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml OWOC: BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 50g	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Słupki kolorowych warzyw podanych z delikatnym dipem czosnkowym (3) 60g/60g	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g Surówka z ogórków kiszonych z marchewką i cebulą 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 09.07	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, Połówka jajka na twardo (3) z dipem jogurtowo – majonezowym własnego wyrobu (3,7) 5g, Ser żółty (7) 15g, Ogórek zielony 10g, papryka czerwona 10g, rukola 10g, Herbatka zielona 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z miodem 1szt.	Bitka drobiowa 60g Puree ziemniaczane (7) 130g, Surówka wielowarzywna 30g Fasolka szparagowa z masłem (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 10.07	Płatki gryczane na mleku (7) 200ml, Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g i pomidorem 10g, Gouda bez alergenów 20g, Rzodkiewka 10g, Sałata masłowa 10g, Napar z meliski 200ml OWOC: BANAN 1szt.	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na maślanie (7) 150g	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (7) 60g/60g Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej marchewki (7) 30g, Parowany kalafior 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 11.07	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, ser żółty wędzony (7) 15g, pasta jarzynowa z groszkiem zielonym własnego wyrobu (3) 15g, pomidor 10g, sałata masłowa 10g, rzodkiewka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Kisiel owocowy 150g	Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (3,7) 2szt. polewa z owoców sezonowych na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g surówka z sałaty z brzoskwinia i ziarnami słonecznika 30g, surówka z rozponki z owocami sezonowymi 30g, kompot wieloowocowy 200ml
W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.				
Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę				

Jadłospis dla Przedszkola nr 26 – al. Śląska 1

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie
Poniedziałek 14.07	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, mozzarella w plastrach (7) 15g, ogórek małosolny 10g, pomidor 10g, papryka 10g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: BRZOSKWINIA 1szt.	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Budyń czekoladowy (7) 150g	Gyros drobiowy 60g, z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 40g, Ryż paraboliczny 130g Surówka z białej kapusty z papryką, ogórkiem i koperkiem 30g, Surówka z tartych buraczków 30g, Kompot wieloowocowy 200ml
Wtorek 15.07	Makaron bezglutenowy na mleku (7) 200ml, Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g i rozspoką 10g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Połówki pomidora 10g, słupki ogórka 10g Herbatka biała 200ml OWOC: NEKTARYNKA 1szt.	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 30g, Mini marchewki okraszone masłem (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml
Środa 16.07	Kociołek smakosza z płatków ryżowych z kawałkami owoców sezonowych (7) 200ml Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g, Paski kolorowej papryki 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Sałata lodowa 10g, rzodkiewka 10g Herbatka z dzikiej róży 200ml OWOC: KIWI 1szt.	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Mini tortille kukurydżane z dipem pomidorowym 25g/40g	Udko drobiowe 1szt. Puree ziemniaczane 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g, Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (7) 30g kompot wieloowocowy 200ml
Czwartek 17.07	Płatki gryczane na mleku z mussem malinowym własnego wyrobu (7) 200ml, Chleb bezglutenowy 30g z masłem (7) 5g Ser żółty (7) 20g, Słupki ogórka zielonego 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rumiankowa 200ml OWOC: ARBUZ 80g	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Wafle kukurydżane z miodem 2szt.	Bitka wieprzowa w jasnym sosie własnego wyrobu (7) 60g/60g, Kluski ziemniaczane 130g, Słupki ogórków kiszonych i małosolnych 30g, Surówka wielowarzywna (3,7,10) 30g, kompot wieloowocowy 200ml
Piątek 18.07	Chleb bezglutenowy 60g z masłem (7) 10g, serem żółtym (7) 15g, Dżem malinowy niskosłodzony 15g Ogórek w plastrach 30g, Kakao na mleku (7) 200ml OWOC: JABŁKO 1szt.	Krem z czerwonej papryki i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml	Smoothie z bananem i owocami sezonowymi 150g	Puszyste pancakes jaglane własnego wyrobu (3,7) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, Surówka z tartego jabłka z dodatkiem kalarepy i marchewki 30g, Surówka z sałaty lodowej z nektarynką 30g kompot wieloowocowy 200ml

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę