

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” – ul. Semaforowa 42

Jadłospis dla diety bezglutenowej



Śniadanie i II śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek

15.07

Śniadanie:
Płatki jaglane na mleku z (7) 200ml,
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g,
Filet drobiowy gotowany własnego
wyrobu 20g,
Łódeczki pomidora 20g,
Herbatka truskawkowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krupnik z kaszą
gryczaną i zieloną
natką pietruszki
(7,9) 200ml

Wafle
kukurydziane z
miodem 2szt.

Makaron bezglutenowy z
pomidorowym pesto własnego
wyrobu (7,9)
Posypany startym żółtym serem
(7) 200g
kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek

16.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g
Filet drobiowy gotowany własnego
wyrobu 20g,
Ser żółty wędzony w plasterkach (7)
20g,
Paski kolorowej papryki 20g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Zupa szczawiowa z
jajkiem i zieloną
natką pietruszki
(3,7,9) 200ml

Kolorowe
warzywa w
słupkach do
chrupania 60g z
delikatnym dipem
pomidorowym
40g

Mintaj z pieca (4) 60g
Puree ziemniaczane (7) 100g,
Surówka z kiszzonej kapusty z
jabłkiem, marchewką i cebulką
30g,
Parowany kalafior z masłem (7)
30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa

17.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g
Kiełbaska 100% z mięsa z szynki
2szt. z keczupem (6) 15g,
Słupki ogórka 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Barszcz ukraiński z
fasolą i zieloną
natką pietruszki
(7,9) 200ml

Kanapka z chleba
bezglutenowego z
masłem (3,7)
2szt.

Bitka wieprzowa 60g w sosie
pomidorowo – śmietankowym
własnego wyrobu (7) 60g,
Kasza gryczana 100g,
Surówka coleslaw (3) z prażonymi
ziarnami słonecznika 30g
Surówka z tartej marchewki 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek

18.07

Śniadanie:
Płatki jaglane na mleku (7) 200ml
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g,
Filet drobiowy gotowany własnego
wyrobu 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Napar z meliski 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Rosół z
makaronem
bezglutenowym i
zieloną natką
pietruszką (9)
200ml

Jogurt owocowy
(7) 130g,
Wafel ryżowy
1szt.

Bitka drobiowa 60g
Ziemniaki z koperkiem 100g,
Sałata z ogórkiem, rzodkiewką i
zielenką z jogurtem naturalnym
(7) 30g,
Marchewka kostka na ciepło z
masłem (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek

19.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g,
Mozzarella w plastrach (7) 20g,
Pasta z ciecierzycy własnego wyrobu
(3) 20g,
Plasterki ogórka 20g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem ze świeżych
pomidorów z
ziarnami i zieloną
natką pietruszki
(7,9) 200ml

Kanapka z chleba
bezglutenowego
we włoskim stylu
z mozzarellą i
pomidorem (7)
1szt.

Naleśniki jaglane z serem
twarogowym (3,7) 2szt.
Polewa z owoców sezonowych na
jogurcie naturalnym własnego
wyrobu (7) 60g,
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

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” - ul. Semaforowa 42

Jadłospis dla diety bezglutenowej



Śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
22.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 10g,
Ser twarogowy (7) 20g,
Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g
roszponka 5g,
połówki rzodkiewki 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml

Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 100g,
Wafel kukurydziany 1szt.

Kluseczki śląskie z delikatnym włoskim sosem z mięsem mielonym i tartymi warzywami zabilionym mascarpone (7,9) 100g/100g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
23.07

Śniadanie:
Płatki ryżowe na mleku (7) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml,
Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 10g,
Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g,
Słupki ogórka kiszzonego 20g
Herbatka rumiankowa 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Kapuśniak z młodej kapusty z zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml

Kanapka z chleba bezglutenowego z masełkiem (7)

Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g
Ziemniaki z koperkiem 100g,
Surówka z ogórków kiszonych i małosolnych z drobno posiekaną cebulką 30g,
Bukiet kolorowych warzywa na parze 30g
kompot wieloowocowy 200ml

Środa
24.07

Śniadanie:
Płatki gryczane na mleku (7) 200ml
Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 10g
Gouda bez alergenów 20g,
Paski kolorowej papryki 20g
Herbata z cytrynką i miodem 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Zupa z tartej marchewki z kalafiozem i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml

Kisiel cytrynowy własnego wyrobu 150g,
Krążek kukurydziany 1szt.

Polędwiczka drobiowa w sosie pieczarkowym (7) 60g/60g
Kasza gryczana 100g,
Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 30g,
Surówka z tartej kalarepki i papryki (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Czwartek
25.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 10g,
Jajecznicza na masełku (3,7) 80g,
słupki ogórka kiszzonego 20g
Herbata malinowa 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml

Przekąska 100% owoców jabłko – wiśnia 1szt.

Bitka wieprzowa 60g,
Puree ziemniaczane (7) 100g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 30g,
Buraczki na ciepło (7) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Piątek
26.07

Śniadanie:
Gryczanka na mleku (7) 200ml
Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem (7) 10g,
Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Napar z meliski 200ml
II śniadanie: **OWOC SEZONOWY**

Krem z buraczków czerwonych z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 200ml

Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Wafel ryżowy 1szt.

Pancakes jaglane (3,7) 3szt.
Polewa waniliowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g,
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

Przedszkole nr 51 „Kolorowy początek” - ul. Semaforowa 42

Jadłospis dla diety bezglutenowej



Śniadanie i II
śniadanie

Zupa

Deser

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
29.07

Śniadanie:
Płatki ryżowe na mleku z (7) 200ml,
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g,
Szynka konserwowa (9,10) 20g,
Połówki rzodkiewki 20g,
Herbatka truskawkowa 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Zupa krem z
zielonego groszku z
ziarnami i zieloną
natką pietruszki
(7,9) 200ml

Przekąska 100%
owoców jabłko –
wiśnia 1szt.

Makaron bezglutenowy z kapustą
słodką i mięsem wieprzowym (7)
200g,
Słupki marchewki do chrupania
30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Wtorek
30.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g
Filet drobiowy gotowany własnego
wyrobu 20g,
Ser żółty wędzony w plasterkach (7)
20g,
Paski kolorowej papryki 20g
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Zupa pomidorowa
z ryżem i zieloną
natką pietruszki
(7,9) 200ml

Słupki kolorowych
warzyw i owoców
60g

Pałka z kurczaka 1szt.,
puree ziemniaczane (7) 100g,
surówka z tartej marchewki 30g,
Surówka z buraczków 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Środa
31.07

Śniadanie:
Chleb bezglutenowy 50g z
masłem (7) 10g
Kiełbaska 100% z mięsa z szynki
2szt. z keczupem (6) 15g,
Słupki ogórka 15g,
Kakao na mleku (7) 200ml
II śniadanie: OWOC SEZONOWY

Krem z pieczonych
warzyw z ziarnami
i zieloną natką
pietruszki (7,9)
200ml

Wafel
kukurydziany z
miodem 2szt.

Kluseczki ziemniaczane okraszone
masłem (7) 200g,
Kleks jogurtu naturalnego
własnego wyrobu (7) 20g,
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. Orzechy 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