Jadłospis Przedszkole dieta bezglutenowa 02.11-06.11.2026

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 150g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki kukurydziane

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Masło 5 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Pasta z białej fasoli z cebulką, jabłkiem i majerankiem 30g
Składniki: fasola biała, nasiona suche, jabłko, cebula, oliwa, majeranek

Ogórek zielony 20 g

Herbata malina z cytryną 150 g
Składniki: : owoc maliny (50,4%), kwiat hibiskusa, owoc cytryny (10%), aromaty naturalne, liść jeżyny

Zupa

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml
Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, pietruszka, korzeń, śmietanka 30% (z **mleka**), por, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

II danie

Makaron bezglutenowy 150 g
Składniki: mąka kukurydziana,

Sos bolognese z mięsem wieprzowym i warzywami 120g
Składniki: wieprzowina łopatka, pulpa pomidorowa, marchew, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy 30%, cebula, czosnek, oregano suszone, bazylia suszona, olej rzepakowy

Woda z cytryną 150ml
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z ziarnami do posypania (dynia, słonecznik, siemię lniane) 150g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), dynia, pestki, łuskane, słonecznik, nasiona, siemię lniane

Gruszka 1/2szt

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60 g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Masło 5 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83%

Plastry sera żółtego 20g
Składniki: ser żółty dojrzewający (**mleko** pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna)

Ogórek kiszony 20 g
Składniki: ogórki, woda, sól, chrzan, koper, czosnek, ziele angielskie, **gorczyca**

Jabłko 1/2szt

Herbata jagodowa 150 g
Składniki: jabłko, kwiat hibiskusa, owoc aronii, aromaty, liść stewii, owoc borówki czernicy, owoc figi.

Zupa

Barszcz czerwony na zakwasie z ziemniaczkami 250ml
Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, zakwas buraczany, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, natka pietruszki, lubczyk

II danie

Polędwiczki z kurczaka 60 g

Sos śmietanowo-pieczarkowy 50ml
Składniki: pieczarki świeże, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, natka pietruszki, czosnek

Kasza gryczana 100g

Surówka z białej i czerwonej kapusty 60g
Składniki: kapusta biała, kapusta czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy

Kompot gruszkowo-śliwkowy 150ml
Składniki: woda, gruszka, śliwki

Podwieczorek

Bułka bezglutenowa 1szt
Składniki: babka jajowa, drożdże, mąka kukurydziana, skrobia ziemniaczana, woda, sól, cukier, drożdże, olej rzepakowy

Dip jogurtowo-truskawkowy 30g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki

04.11.2026 Środa

KUCHNIA MEKSYKAŃSKA

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60 g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Masło 5 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlec znego** 83 %

Pasta jajeczna z awokado i jogurtem naturalnym 30g
Składniki: **jaja** kurze całe, awokado, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), cytryna

Mandarynki 1/2szt

Kakao 150ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Zupa

Sopa de maiz - kremowa zupa kukurydziana 250ml
Składniki: ziemniaki, woda, kukurydza, marchew, cebula, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), czosnek, olej rzepakowy, kmin rzymski, papryka słodka, kurkuma, limonka

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g
Składniki: chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)

II danie

Tex Mex z czerwoną fasolą i cukinią 120g
Składniki: pulpa pomidorowa, fasola czerwona sucha, marchew, cukinia, olej rzepakowy, cebula czerwona, papryka słodka, kmin rzymski, bazylia suszona, oregano

Ryż paraboliczny 100 g

Woda z pomarańczą i cynamonem 150ml
Składniki: woda, pomarańcza, cynamon

Podwieczorek

Puszyste ciasto cytrynowe 1szt
Składniki: mąka gryczana, mąka jaglana, mąka ryżowa **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, cytryna, , **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, soda oczyszczona

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 60 g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Masło 5 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Kremowy twarożek 30g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Papryka kolorowa 20g

Kiwi 1/2szt

Herbata Leśna 150 g
Składniki: owoc dzikiej róży (28%), kwiat hibiskusa (25,2%), owoce: bzu czarnego, jarzębiny (8%), borówki czernicy (5%), aronii, maliny (4,5%); jabłko, aromaty naturalne, liść jeżyny (2%)

Zupa

Krupnik z kaszą jaglaną 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, por, olej rzepakowy, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Ziemniaki 150 g

Pulpeciki z łososia z koperkiem 60g
Składniki: **łosoś** świeży (**ryba)**, cebula, czosnek, ziemniaki olej rzepakowy, koperek,

Sos cytrynowy 50ml
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, śmietanka 30% (z **mleka**), mąka ziemniaczana, cytryna, pieprz,

Brokuł gotowany na parze 60g
Składniki: brokuły, olej rzepakowy

Kompot z owoców leśnych 150g
Składniki: porzeczki czerwone, woda, jabłko, czarne jagody, maliny, wiśnie

Podwieczorek

Smoothie z bananem, szpinakiem i jabłkiem 150ml
Składniki: woda, jabłko, banan, szpinak, sok pomarańczowy 100%, siemię lniane

Wafle z soczewicy 10 g
Składniki: mąka z soczewicy 48%, mąka kukurydziana, skrobia grochowa, mąka ryżowa, skrobia ziemniaczana, sól, pieprz zielony.

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

Jaglanka na mleku z bananami 150g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza jaglana, banan

Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym 30g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik

Masło 5 g
Składniki: śmietanka pasteryzowana, zawartość tłuszczu **mlecznego** 83 %

Pasta z prażonego słonecznika i cukinii 30g
Składniki: cukinia, słonecznik, nasiona, czosnek, koperek, oliwa, czosnek, majeranek

Ogórek zielony 20 g

Herbata dzika róża 150ml
Składniki: woda, herbata dzika róża (owoc dzikiej róży (66%), kwiat hibiskusa, owoc bzu czarnego, owoc tarniny.)

Zupa

Krem z ciecierzycy z serem feta 250ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), ciecierzyca, nasiona suche, pietruszka, korzeń, śmietanka (**mleko),** natka pietruszki, liść laurowy, ziele angielskie

Grzanki z chleba bezglutenowego 10g
Składniki: chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym (mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik)

II danie

Kopytka bezglutenowe 150g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, woda, olej rzepakowy

Polewa jogurtowa z pieczonymi jabłkami z cynamonem i odrobiną miodu 80ml
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jabłko, cynamon, miód pszczeli

Marchewka mini na parze 60g
Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy

Woda z melisą 150ml
Składniki: woda, melisa

Podwieczorek

Pasztet pieczony drobiowy z warzywami (wyrób własny) bg 30g
Składniki: udo z kurczaka trybowane, cukinia, marchew, pietruszka, **jaja,** korzeń, cebula, natka pietruszki, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie

Chleb bezglutenowy 30g
Składniki: mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, drożdże, cukier, sól, siemię lniane, słonecznik