

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26 - DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek k 27.03	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 20g i ogórkiem 15g, Herbatka biała 200ml Sok jabłkowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 1szt.	Makaron kokardki (1) z sosem neapolitańskim z dodatkiem pesto pomidorowego (1,9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 28.03	SZWEDZKI STÓŁ Kiełbasa wieprzowa (1) 10g, Pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem ciecierzycy 10g, dżem malinowy niskosłodzony 10g, Biała rzodkiew, sałata lodowa, papryka 15g, Chleb mieszany (1) 50g, Kawa inka (1) na mleku migdałowym (8) 200ml Sok karotka 200ml	Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Smoothie na mleku sojowym z owocami własnego wyrobu (6) 150g	Pyzy (1) z mięsem wieprzowym okraszone masłem roślinnym 4szt., Surówka z czerwonej kapusty 30g, Kalafior na ciepło okraszony masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 29.03	Bułka z ziarnami (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka miętowa 200ml, Sok pomarańczowy 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Koktajl owocowy na mleku ryżowym własnego wyrobu 150g	Potrawka drobiowa z kolorowymi warzywami (1,9) 100g Kasza jęczmienna perłowa (1) 150g, Wiosenna surówka z białej kapustki i marchewki z koperkiem 30g, Parowana fasolka szparagowa 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 30.03	SZWEDZKI STÓŁ Polędwica drobiowa (1) 10g, Sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,9,10) 10g, Pomidor, rzodkiewka, sałata lodowa 15g, Chleb żytni (1) 50g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml Sok multiwitamina 200ml	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 70g	Kotlet mielony (1,3) 60g, ziemniaki z koperkiem 150g, słupki ogórka kiszzonego do chrupania 30g, marchewka na ciepło (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 31.03	Owsianka na mleku sojowym z dodatkiem tartego jabłka (1,6) 200ml, Chleb razowy (1) 50g, 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka konserwowa (9,10) 10g, Kiełki rzodkiewki do chrupania 5g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok bananowy 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczywo maca z hummusem własnego wyrobu (1,3) 1szt.	Racuchy na mleku ryżowym z jabłkami (1,3) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY

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 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 03.04	Płatki orkiszowe na mleku migdałowym (1,8) 200ml Chleb z ziarnami (1) 50g masłem roślinnym 15g i papryką 15g, Szynka z liściem (1) 20g, Herbatka z cytrynką 200ml Sok porzeczkowy 200ml	Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Budyni czekoladowy własnego wyrobu na mleku sojowym (6) 150g, chrupki kukurydzy 1szt.	Gyros drobiowy (1) 60g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g, Ryż paraboliczny na sypko 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, Surówka colesław (3) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 04.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Polędwica królewska (1) 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, pomidor, ogórek, sałata masłowa 15g, bułka wrocławska 50g (1) Kakao na mleku owsianym (1) 200ml Sok pomarańczowy 200ml	Zupa koperkowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, bukiet warzyw na parze okraszany masłem roślinnym 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 05.04	Bułeczka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym i sałatką lodową 5g, parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) słupki ogórka 10g, Herbatka z lipy 200ml sok jabłkowy 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem niskosłodzonym 2szt., Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 06.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Szynka drobiowa (1) 10g, pasztet zapiekany własnego wyrobu (1,3) 10g, miód 5g, sałata masłowa papryka czerwona, rzodkiewka 15g, Chleb graham (1) 50g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml, Sok pomarańczowy 200ml	Warzywna włoska zupa minestrone z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mleko sojowe bananowe własnego wyrobu (6) 150g	Bitka ze schabu (1) w sosie (1) własnego wyrobu 60g/60g, kasza kuskus (1) 150g, Sałata masłowa z rzodkiewką i ogórkiem okraszona 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 07.04	Chleb mieszany (1) 50g z masłem roślinnym 8g i pomidorem 15g, Jajko na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowym ze szczypiorkiem (3) Herbatka malinowa 200ml Sok bananowy 200ml	Wiosenny krem jarzynowy z młodych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Pizza (1) własnego wyrobu z sosem pomidorowym i warzywami ½ szt., sos włoski własnego wyrobu 20g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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