

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 15.09	Płatki żytnie na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g i goudą bez alergenów 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Makaron z pszenicy twardej z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 200g kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 16.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenno - żytni (1) 50g, szynka z indyka (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z rybką własnego wyrobu (4) 10g, ogórek, sałata lodowa, pomidor 15g, herbatka malinowa 200ml, sok owocowy 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem owocowym niskosłodzonym 1szt.	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonej kapusty 30g, Marchewka kostka na ciepło (1) 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 17.09	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i plastrami pomidora 10g, Jajecznica ze szczypiorkiem na masle roślinnym (3) 80g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml sok owocowy 200ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Leczo z cukinii, pomidorów i papryki z mięsem wieprzowym (1) 100g Ryż paraboliczny 130g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 18.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, szynka z liściem (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasztet zapiékany (1,3), powidła śliwkowe 10g własnego wyrobu 10g, ogórek, papryka rzdkiwka 15g, Herbatka mietowa 200ml, Sok owocowy 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Warzywa w słupkach podane z sosem pomidorowym własnego wyrobu 60g/40g	Eskalopek z pieca (1) 2szt. Puree ziemniaczane 130g, Surówka coleslaw (3,10) 30g, Kalafior na parze 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 19.09	Płatki gryczane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb słonecznikowy (1) z masłem roślinnym 8g, Polędwica królewska (1) 15g, Plastry ogórka 10g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kanapka we włoskim stylu z goudą bez alergenów i pomidorem (1) 1szt.	Puszyste pancakes na mleku owsianym (1) 3szt. z musm owocowym własnego wyrobu 60g 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 22.09	Makaron literki (1) na mleku sojowym (6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, goudą bez alergenów 15g, Słupki ogórka 10g, Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Veka z dżemem niskosłodzonym (1) 1szt.	Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1) 200g Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g Szynka konserwowa (9,10) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3) 10g, dżem malinowy, sałata zielona, pomidor, ogórek małosolny 15g, Herbatka biała 200ml, Sok owocowy 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane 130g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 30g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.09	Bułeczka ze słonecznikiem 1/2szt. (1) z masłem roślinnym parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki do chrupania 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml sok owocowy 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Kolorowy gulasz z szynki wieprzowej z kawałkami sezonowych warzyw (1) 100g, Kasza gryczana 130g, Surówka z tartej kalarepki 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 25.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g, polędwica królewska (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, sałatka jarzynowa (3,9,10) 10g, papryka, ogórek małosolny, rzodkiewka 15g, Herbatka rumiankowa 200ml Sok owocowy 200ml	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasto własnego wypieku (1) 2szt.	Bitka drobiowa (1) 60g, Puree ziemniaczane 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Kapustka na ciepło ze szczypiorkiem i koperkiem (1) 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 26.09	Płatki orkiszowe (1) na mleku owsianym (1) 200ml Bułka wrocławska (1) 50g z ogórkiem i rzodkiewką 10g, połówka jajka (3) na twardo z kleksem dipu majonezowego własnego wyrobu (3) Herbatka z meliski 200ml Sok owocowy 200ml	Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle ryżowe z dżemem hummusem własnego wyrobu (11) 1szt.	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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