

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 13.10	Musli naturalne na mleku sojowym (1,6) 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g i gouda bez alergenów 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Makaron z owocami (1) 200g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 14.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g, szynka z indyka (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta warzywna własnego wyrobu z dodatkiem dyni 10g, ogórek, rzodkiewka, papryka czerwona 15g, herbatka miętowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw 60g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 130g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 30g, Fasolka szparagowa okraszona masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 15.10	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i plasterkami pomidora 10g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Pulpeciki na raz w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,3) 3szt./60g, Kasza gryczana 130g, Surówka z buraczków 30g Surówka z białej kapusty z koperkiem posypana pestkami dyni 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 16.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb pszenny (1) 50g, szynka z liściem (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z rybkami (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Veka z masłem roślinnym (1) 1szt.	Eskalopek drobiowy (1) 60g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 17.10	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) Bułeczka veka (1) z masłem roślinnym 8g, Paszтет biały z fileta (1,3) 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g, Chleb pszenny (1) 30g	Pierogi z owocami (1) okraszone masłem roślinnym 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

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 20.10	Makaron literki (1) na mleku sojowym (6) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, gouda bez alergenów 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z cytryną 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwiniowym 1szt.	Kurczak w jesiennym sosie słodko kwaśnym z kawałkami dyni i innych warzyw (1) 100g, Ryż paraboliczny 130g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Wtorek 21.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g, Polędwica drobiowa (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g, Herbata z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Koktajl owocowy na mleku owsianym (1) 150g	Mintaj z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 130g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 30g, Mini marchewki na parze okraszone masłem roślinnym 30g, Kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Środa 22.10	Bułeczka wieloziarnista ½ szt. (1) z masłem roślinnym parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki 10g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Tradycyjny żurek z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kasza manna na gęsto na mleku owsianym (1) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Gulasz z szynki wieprzowej z kolorowymi warzywami (1) 100g, Kasza jęczmienna (1) 130g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Czwartek 23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb razowy (1) 50g, pasztet zapiekany (1,3) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g, pomidor, sałata masłowa, ogórek 15g, Herbatka z meliski 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Pyzy z mięsem okraszone masłem roślinnym 4szt., Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 30g, Surówka z buraczków 30g, kompot wieloowocowy 200ml OWOC SEZONOWY
Piątek 24.10	Płatki orkiszowe (1) na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb mieszany (1) 50g z Kiebasą krakowską suchą (1) 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa krem z marchewki i dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g	Kluseczki ziemniaczane (1) 200g, Polewa owocowa 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