

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
10.11

Chleb wiejski (1) 50g z
masłem roślinnym 8g,
Gouda bez alergenów 15g,
Dżem malinowy niskosłodzony
15g,
Paski papryki 15g,
Herbatka truskawkowa 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Krem z warzyw
sezonowych z
ziarnami (1,9) i
zieloną natką
pietruszki 250ml

Budyń czekoladowy
własnego wyrobu na
mleku sojowym (6)
150g

Pyzy z mięsem okraszone masłem
roślinnym 4szt.
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło
(kalafior, brokuł, marchewka) 30g
Surówka z tartej marchewki 30g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Środa
12.11

Bułka z dynią (1) ½ szt. z
masłem roślinnym 8g
Jajecznica na masle
roślinnym (3) 80g,
Słupki ogórka 15g
Kakao na mleku owsianym (1)
200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Zupa z naturalnie
kiszonych
ogórków z
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Wafel kukurydziany z
miodem 1szt.

Ryż zapiekany z owocami z delikatną
nutą cynamonu 200g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
13.11

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb żytni (1) 50g, szynka z
kurczaka (1) 10g, gouda bez
alergenów 10g, pasta
jarzynowa własnego wyrobu z
kalafior 10g, rzodkiewka,
pomidor sałata lodowa 15g,
Herbatka z cytryną i miodem
200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Zupa koperkowa
z ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Koktajl owocowy
własnego wyrobu na
mleku sojowym (6)
150g

Makaron spaghetti (1) z sosem
bolońskim własnego wyrobu z
mięsem z szynki wieprzowej i
ciecierzą z kolorowymi warzywami
(1,9) 130g
OWOC SEZONOWY

Piątek
14.11

Owsianka na mleku owsianym
(1) z kawałkami owoców
200ml,
Chleb razowy (1) z masłem
roślinnym 8g,
Szynka konserwowa (9,10)
15g,
Plastry pomidora 10g,
Herbatka biała 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Zupa krupnik z
kaszą jęczmienną
i zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Mix kolorowych
owoców i warzyw 60g

Limanda z pieca w panierce (1,3,4)
60g,
Purée ziemniaczane 130g,
Surówka z buraczków 30g
Fasolka szparagowa okraszona
masłem roślinnym i bułką tartą (1)
30g,
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 owsiane 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 Pawetkę

**Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
BEZMLECZNA**



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

**Poniedziałek
17.11**

Kasza manna (1) na mleku
owsianym (1) z kleksem musu
owocowego własnego wyrobu
200ml
Chleb pełnoziarnisty (1) 50g z
masłem roślinnym 8g, gouda
bez alergenów 15g,
Paski kolorowej papryki 10g,
Herbatka rooibos 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Zupa jarzynowa
z kalafiolem i
fasolką
szparagową
zabielana z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Kisiel owocowy
własnego wyrobu
150g

Makaron penne z mąki durum (1) z
mięsem z kurczaka w kawałku z
pesto bazyliowym i brokułem (1)
200g
Mix sałat z kukurydzą, papryką i
sosem winegret 30g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

**Wtorek
18.11**

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb wiejski (1) 50g
Szynka z liściem (1) 10g, gouda
bez alergenów 10g, pasztet
zapiekany (1,3) 10g, powidła
śliwkowe, sałata lodowa,
rzodkiewka, ogórek 15g,
Herbatka malinowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Krupnik z kaszą
jęczmienną i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Mus owocowy
własnego wyrobu
150g

Kotlet pożarski z mięsa drobiowego z
bułką tartą (1,3) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Surówka z kapusty czerwonej z
pietruszką i oliwą 30g,
Marchewka z groszkiem i masłem
roślinnym (1) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

**Środa
19.11
Dzień
zielonych dań**

Buteczka pszenna (1) z masłem
roślinnym
Parówki z szynki na ciepło 2szt.
podane z keczupem (6) 15g,
Ogórki kiszane do chrupania w
słupkach 15g,
Herbatka zielona 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Zupa ogórkowa
z ryżem
parabolicznym,
zabielana na
wywarze
warzywnym z
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Galaretka agrestowa
150g

Bitka wieprzowa (1) 60g w sosie
śmietanowo – pieczarkowym
własnego wyrobu (1) 60g,
Kluski śląskie 130g,
Buraczki z porem i oliwą 30g
Fasolka szparagowa z bułką tartą i
masłem roślinnym (1) 30g
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

**Czwartek
20.11**

SZWEDZKI STÓŁ
Bułka wrocławska (1) 50g, pasztet
biały z fileta (1,3) 10g, gouda bez
alergenów 10g, jajko na twardo w
plasterkach (3) 10g, papryka,
sałata lodowa, ogórek 15g,
Herbatka z lipy 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Zupa węgierska
z papryką,
cebulą, mięsem
mielonym i
kaszą pęczak
(1,9) 250ml

Weka (1) z dżemem
niskosłodzonym 1szt.

Mintaj z pieca (4) 60g
Puree ziemniaczane 130g
Surówka z marchewki i selera (9) 30g
Bukiet warzyw na parze 30g
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

**Piątek
21.11**

Jęczmienny kociołek smakosza (1)
na mleku owsianym (1) z
kawałkami owoców sezonowych
200ml
Chleb kukurydziany (1) 50g z
Szynką drobiową (1) 10g,
Połówki rzodkiewki 10g,
Herbatka miętowa 200ml
Sok tłoczony 100% owoców
200ml

Grochówka z
ziemniakami i
zieloną natką
pietruszki (1,9)
250ml

Słupki kolorowych
warzyw z dipem
paprykowym własnego
wyrobu 60g/40g

Pierogi z owocami (1) 4szt.
okraszone masłem roślinnym
Surówka z tartej marchewki 30g
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 owsiane 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 Pawetkę