

## Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26 -

## DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



| <br>rettman | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa                                                                                         | Podwieczorek                                                        | Drugie danie + owoc                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br>24.11                                                             | Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml<br>Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g i gouda bez alergenów 15g<br>Paski kolorowej papryki 10g<br>Herbatka malinowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml                                                 | Krupnik z kaszą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                                       | Budyń czekoladowy własnego wyrobu 150g<br>Chrupki kukurydżane 2szt. | Makaron spaghetti z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 220g<br>kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                                                         |
| <b>Wtorek</b><br><br>25.11                                                                   | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>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                 | Żurek na zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                                     | Mix kolorowych owoców i warzyw 60g                                  | Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka szwedzka 30g, Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b> |
| <b>Środa</b><br><br>26.11                                                                    | 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                                                                                   | Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g                              | Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 30g Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                              |
| <b>Czwartek</b><br><br>27.11                                                                 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>Chleb pszenny (1) 50g, szynka z liściem (1) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z ryby (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml | Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                           | Veka z masłem roślinnym (1) 1szt.                                   | Gulasz wieprzowo - warzywny (1) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                     |
| <b>Piątek</b><br><br>28.11                                                                   | Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) Bułeczka veka (1) z masłem roślinnym 8g, Pasztet 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    | Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocnym niskosłodzonym (1,3) Polewa truskawkowa na jogurcie bezmlecznym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                            |

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



| <br><b>rettman</b> | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa                                                                                     | Podwieczorek                                                                              | Drugie danie + owoc                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>01.12</b>                                                             | Makaron literki (1) na mleku owsianym (1) 200ml<br>Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g,<br>gouda bez alergenów 15g,<br>Połówki rzodkiewki 10g,<br>Herbatka z cytryną 200ml,<br>Sok tłoczony 100% owoców 200ml                                                                   | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwinowym 1szt.                                        | Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1) 150g<br>Ryż paraboliczny 150g,<br>kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                                                        |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>02.12</b>                                                                   | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>Chleb kukurydziany (1) 50g<br>Polędwica drobiowa (1) 10g,<br>gouda bez alergenów 10g,<br>pasta jarzynowa z dynią własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy, sałata lodowa, pomidor, papryka 15g,<br>Herbata z dzikiej róży 200ml,<br>Sok tłoczony 100% owoców 200ml | Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                  | Koktajl owocowy na mleku sojowym (6) 150g                                                 | Mintaj z pieca (4)<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 30g<br>Parowany kalafior 30g<br>Kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                    |
| <b>Środa</b><br><br><b>03.12</b>                                                                    | Bułeczka wieloziarnista ½ szt. (1) z masłem roślinnym, parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki 10g,<br>Kakao na mleku owsianym (1) 200ml<br>Sok tłoczony 100% owoców 200ml                                                                                  | Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                      | Kasza manna na gęsto na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g | Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 60g<br>Puree ziemniaczane 150g,<br>kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 30g,<br>surówka z tartej marchewki z jabłkiem 30g<br>kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b> |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>04.12</b>                                                                 | <u>SZWEDZKI STÓŁ</u><br>Chleb razowy (1) 50g, pasztet zapiekany (1,3) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3,10) 10g,<br>pomidor, sałata masłowa, ogórek 15g,<br>Herbatka z meliski 200ml<br>Sok tłoczony 100% owoców 200ml                                    | Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml              | Ciasteczka bezmleczne (11) 2 szt.                                                         | NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 60g w sosie paprykowym (1) 60g,<br>Kasza gryczana 150g,<br>Surówka z tartej białej rzodkwi (3,10) 30g,<br>kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                   |
| <b>Piątek</b><br><br><b>05.12</b>                                                                   | Płatki orkiszowe (1) na mleku sojowym (6) 200ml<br>Chleb mieszany (1) 50g z Kiełbasą krakowską suchą (1) 10g,<br>Paski kolorowej papryki 10g,<br>Herbatka biała 200ml<br>Sok tłoczony 100% owoców 200ml                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml                    | Smoothie owocowo – warzywne 150g                                                          | Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej i mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu kompot wieloowocowy 200ml<br><b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>                                                                     |

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