

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA

BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 22.12	Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Gouda bez alergenów 20g, Łódzki pomidor 15g, Herbatka biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ryżowa z warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Pulpeciki na raz (1,3) 60g z sosem pomidorowym ala marinara (1) 60g Makaron świderki (1) 130g Słupki ogórka kiszzonego 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 23.12	Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Parówki z szynki na ciepło 2szt. podane z keczupem (6) 15g, Paski papryki do chrupania 15g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mix kolorowych warzyw do chrupania 60g	Ryż zapiekany z jabłkiem z delikatną nutą cynamonu 200g Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie bezmlecznym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 24.12				
Czwartek 25.12				
Piątek 26.12				

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 29.12	Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Paski papryki 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem jarzynowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Makaron z owocami (1) 220g, Polewa owocowa na jogurcie owsianym (1) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 30.12	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 8g, 8g i sałatą lodowa 5g, Szynka z liściem (1) 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbatka z suszonych owoców 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle kukurydziane z dżemem malinowym 2szt.	Mini kotleciki drobiowe (1,3) 60g z sosem koperkowym (1) 60g Kasza gryczana 130g Mini marchewka parowana 30g, Surówka colesław (3,10) 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 31.12	Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 8g, Szynka z indyka (1) 15g, gouda bez alergenów 15g, tódeczki pomidora 15g Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 30g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 30g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.01	NOWY ROK 2026			
Piątek 02.01	Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym 8g, ser gouda bez alergenów 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka rooibos 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Mus owocowy własnego wyrobu 60g, 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