

Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA
BEZMLECZNA



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek
02.02

Musli naturalne na mleku sojowym (1,6) 200ml
Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 8g i goudą bez alergenów 15g
Paski kolorowej papryki 10g
Herbatka malinowa 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

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

Budyń czekoladowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g
Chrupki kukurydziane 2szt.

Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 150g/150g,
kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Wtorek
03.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb żytni (1) 50g, szynka wyśmienita (6) 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

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

Mix kolorowych owoców i warzyw 60g

Kotlecik rybny (1,3,4) 60g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Fasolka szparagowa z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 30g
Surówka z ogórków kiszonych z marchewką, papryką i porzem 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Środa
04.02

Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 8g i plasterkami pomidora 10g,
Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g,
Kakao na mleku owsianym (1) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Gołąbki w kapuście z ryżem i mięsem mielonym 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g,
Puree ziemniaczane 150g
Mini marchewki parowane okraszone masłem roślinnym 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Czwartek
05.02

SZWEDZKI STÓŁ
Chleb pszenny (1) 50g, krakowska z indyka 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z rybki (4) własnego wyrobu 10g, dżem truskawkowy niskosłodzony 10g
ogórek, rzodkiewka, marchewka 15g,
Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Veka z masłem roślinnym (1) 1szt.

Nuggetsy drobiowe w panierce (1,3) 60g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z buraczków 30g,
Surówka z białej kapusty, marchewki i cebulki (3,10) 30g,
Kompot wieloowocowy 200ml
OWOC SEZONOWY

Piątek
06.02

Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) Bułeczka veka (1) z masłem roślinnym 8g,
Kurczak gotowany 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka zielona 200ml,
Sok tłoczony 100% owoców 200ml

Krem z kalafiora z dodatkiem pora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml

Tradycyjna sałatka jarzynowa (3,9,10) 60g,
Chleb pszenny (1) 30g

Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej na mleku ryżowym (1,3) 3szt.
Mus owocowy 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



 rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 09.02	Makaron literki (1) na mleku sojowym (6) 200ml Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 8g, goudą bez alergenów 15g, Połówki rzodkiewki 10g, Herbata z cytryną 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem brzoskwiniowym 1szt.	Łazanki z kapustką słodką i mięsem wieprzowym (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 10.02	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb kukurydziany (1) 50g szynka słoneczna (6) 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 ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Koktajl owocowy na mleku owsianym (1) 150g	Mintaj z pieca (1,3,4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 30g Warzywa w sosie po grecku (1,9) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 11.02	Bułeczka wieloziarnista ½ szt. (1) z masłem roślinnym parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (6) połówki rzodkiewki 10g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kasza manna na gęsto na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 150g	Gulasz węgierski z mięsem i warzywami (1) 120g Placki ziemniaczane (1,3) 2szt., Surówka z tartej marchewki 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Tłusty Czwartek 12.02	<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, Herbata z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Filet drobiowy w panierce (1,3) 60g Ziemniaczki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (3,10) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 13.02	Płatki orkiszowe (1) na mleku owsianym (1) 200ml Chleb mieszany (1) 50g z Kurczak gotowany 10g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbata biała 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów z nasionami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mix kolorowych owoców i warzyw do chrupania 60g	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