

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26 - DIETA  
BEZMLECZNA



	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b> 30.03	Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym, 8g i gouda bez alergenów 15g Paski kolorowej papryki 10g Herbatka z dzikiej róży 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafle kukurydziane 2szt.	Makaron penne z kawałkami kurczaka i warzywami w sosie własnego wyrobu (1,9) 200g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b> 31.03	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułka veka (1) 50g z masłem roślinnym, szynka doskonała w smaku (6) 10g, gouda bez alergenów 10g, tradycyjna sałatka jarzynowa własnego wyrobu (3,9,10) 10g, rzodkiewka, sałata masłowa, ogórek 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,9) 250ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z buraczków z delikatną chrzanową nutą 30g Sałata masłowa z dipem z jogurtu bezmlecznego i świeżej zieleńki 30g Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b> 01.04	Chleb żytni (1) 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, ogórek kiszony, pomidor sałata lodowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Jogurt bezmleczny z bananem 150g Pestki słonecznika do posypania 10g	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Surówka z tartej marchewki 30g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b> 02.04	Płatki zbożowe na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym, 15g i pomidorem 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Napar z meliski 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Gulasz ze schabu i kolorowych warzyw (1) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b> 03.04	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym, 8g i sałatą lodową 5g, Jajecznica na masłku roślinnym (3) 80g, Łódeczki pomidora 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pieczonych warzyw ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 1szt.	Ryż zapiekany z jabłkiem i brzoskwinia z delikatną nutą cynamonu 220g Polewa waniliowa własnego wyrobu 60g, kompot wieloowocowy 200ml <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 Pawełek

Przedszkole nr 104 - ul. Niedźwiedzia 26 - DIETA  
BEZMLECZNA



Śniadanie

Zupa

Podwieczorek

Drugie danie + owoc

Poniedziałek  
Wielkanocny

06.04



Wtorek

07.04

Chleb wiejski (1) 50g z  
masłem roślinnym  
Jajko gotowane na twardo z  
majonezem (3,10) 1 szt.  
Plastry ogórka 20g,  
Herbatka malinowa 200ml

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

Budyń czekoladowy  
własnego wyrobu na  
mleku owsianym (1)  
150g

Makaron spaghetti z pesto  
pomidorowym własnego wyrobu  
(1,9) 220g  
kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

Środa  
08.04

Bułeczka pszenna 1. (1) z  
masłem roślinnym  
Kiełbasa krakowska sucha (1)  
20g,  
tłódeczki pomidora 10g,  
Kakao na mleku owsianym (1)  
200ml  
Sok tłoczony 100% owoców  
200ml

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

Półwka bułeczki  
pszennej (1) z masłem  
roślinnym

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 60g  
Puree ziemniaczane 150g,  
Kalafior na ciepło z masłem  
roślinnym i bułką tartą (1) 30g,  
Surówka wielowarzywna 30g,  
kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

Czwartek  
09.04

**SZWEDZKI STÓŁ**  
Bułka wrocławska (1) 50g,  
kiełbasa krakowska z indyka  
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

Rosół z  
makaronem z  
pszenicy durum i  
zieloną natką  
pietruszki  
(1,9) 250ml

Galaretko owocowa  
własnego wyrobu  
150g

Kotlet drobiowy w panierce z  
sezamem (1,3,11) 60g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem  
30g,  
Surówka z buraczków 30g,  
Kompot wieloowocowy 200ml  
**OWOC SEZONOWY**

Piątek  
10.04

Jęczmienny kociótek smakosza  
(1) na mleku sojowym (6) z  
kawałkami owoców  
sezonowych 200ml  
Chleb kukurydziany (1) 50g z  
Paszтет zapiekany (1,3) 10g,  
Półwki rzodkiewki 10g,  
Herbatka truskawkowa 200ml  
Sok tłoczony 100% owoców  
200ml

Krem z zielonych  
warzyw z sałatą  
masłową z  
ziarnami i zieloną  
natką pietruszki  
(1,9) 250ml

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

Puszyste pancakes własnego wyrobu  
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