Przedszkole nr 104 – ul. Niedźwiedzia 26 – DIETA BEZMLECZNA

Jadłospis dla diety bezmlecznej

rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 25.05	Płatki zbożowe na mleku sojowym (**1,6**) 200ml Chleb mieszany (**1**) 50g z masełkiem roślinnym 8g i goudą bez alergenów 15g Słupki ogórka zielonego 10g Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Kisiel owocowy 150g	Ryż paraboliczny z kawałkami truskawek 220g kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 26.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb słonecznikowy (**1**) 50g, szynka doskonała w smaku (**6**) 10g, gouda bez alergenów 10g, hummus własnego wyrobu (**11**) 10g, pomidor, papryka, marchewka 15g, herbatka rumiankowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Smoothie owocowe własnego wyrobu z mlekiem owsianym (**1**) 150g	Mintaj z pieca (**4**) 60g, Puree ziemniaczane 130g, Surówka z buraczków 30g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 27.05	Bułka z dynią (**1**) ½ szt. z masełkiem roślinnym 8g i plastrami rzodkiewki 10g, Jajecznica na masełku roślinnym (**3**) 80g, Kawa inka (**1**) na mleku migdałowym (**8**) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Warzywa w słupkach wyrobu 60g	Pyzy ziemniaczane z mięsem okraszone masełkiem roślinnym 4szt. Surówka z tartej marchewki 30g Surówka wielowarzywna 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 28.05	SZWEDZKI STÓŁ Chleb żytni (**1**) 50g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu, gouda bez alergenów 10g, pasta jarzynowa własnego wyrobu z porem 10g, ogórek kiszony, pomidor sałata masłowa 15g, Herbatka z cytryną i miodem 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Eskalopek drobiowy (**1,3**) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z sałaty z zieleninką 30g, Marchewka z groszkiem na ciepło (**1**) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Poniedziałek 29.05	Owsianka na mleku owsianym (**1**) z kawałkami owoców 200ml, Chleb razowy (**1**) z masełkiem roślinnym 8g, Pasztet zapiekany (**1,3**) 15g, Plastry pomidora 10g, Herbatka biała 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Krem z pomidorów ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Koktajl owocowo – warzywny własnego wyrobu 150g	Chrupiące placuszki ziemniaczane oprószone cukrem pudrem (**1,3**) 2szt. 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

Jadłospis dla diety bezmlecznej

rettman	Śniadanie	Zupa	Podwieczorek	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 01.06	Kasza manna (**1**) na mleku sojowym (**6**) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml Chleb pełnoziarnisty (**1**) 50g z masełkiem roślinnym 8g, goudą bez alergenów 15g, Paski kolorowej papryki 10g, Herbatka rooibos 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g	Makaron świderki z owocami (**1**) 220g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Wtorek 02.06	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (**1**) 50g Szynka słoneczna (**6**) 10g, gouda bez alergenów 10g, pasta z rybki (**4**) własnego wyrobu 10g, powidła śliwkowe, sałata lodowa, rzodkiewka, ogórek 15g, Herbata truskawkowa 200ml, Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Żurek na zakwasie żytnim z jajkiem, majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,3,9**) 250ml	Jogurt owsiany z bananem (**1**) 150g Pestki dyni do posypania 10g	Mintaj z pieca w panierce (**1,3,4**) 60g, Puree ziemniaczane 130g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 30g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Środa 03.06	Bułeczka z dynią (**1**) ½ szt. z masełkiem roślinnym parówki z szynki wieprzowej 2szt. z keczupem (**6**) sałata masłowa 10g, Kakao na mleku migdałowym (**8**) 200ml Sok tłoczony 100% owoców 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Veka (**1**) z masłem roślinnym 2szt.	Nuggetsy drobiowe (**1,3**) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 30g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 30g, Kompot wieloowocowy 200ml **OWOC SEZONOWY**
Czwartek 04.06	BOŻE CIAŁO			
Piątek 05.06	Pieczywo mieszane (**1**) 60g z masełkiem roślinnym Gouda bez alergenów 20g, Plasterki ogórka 15g Herbatka z melisy 200ml	Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami prażonymi i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 250ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.	Ryż zapiekany z owocami 220g 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