

Jadłospis Przedszkolny BEZMLECZNY 02.06 – 06.06.2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszeniczny, żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, ogórek zielony 10g, Herbata zwyczajna 200ml	Zupa krem z jarzynowej z soczewicą z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka roślinnego 200ml (seler, gluten pszeniczny) Sos meksykański z mięsem mielonym, fasolą i kukurydzą 150g (gluten pszeniczny) Ryż biały 100g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Shake truskawkowy na mleku roślinnym z płatkami owsianymi 120ml, paluch kukurydziany 5g Owoc sezonowy
wtorek	Płatki kukurydziane mleku roślinnym 20g/200ml Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszeniczny i żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, czerwona papryka 10g Herbata malinowa 200ml	Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 200ml (gluten pszeniczny, seler) Rumsztyk z mięsa mielonego wieprzowego, podawany z cebulką duszoną 60g (gluten pszeniczny, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z młodej kapusty z koperkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rogal z masłem roślinnym i dżemem owocowym 100g (gluten pszeniczny) Herbata 200ml Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszeniczny, żytni), masło roślinne 5g, parówka z indyka 50g/1szt., ketchup 5g, szynka 10g, papryka 10g, ogórek 10g Herbata zwyczajna 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem na wywarze mięsno – jarzynowym 200ml Racuchy drożdżowe z jabłuszkiem z mlekiem roślinnym - wyrób własny 150g Sos owocowy 60ml Surówka z marchewki tartej i selera skropiona oliwą extra virgin 50g (seler) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka z masłem roślinnym, szynką wieprzową na sałacie 30g (gluten pszeniczny) Herbata malinowa 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Kasza manna na mleku roślinnym 20g/200ml (gluten pszeniczny, mleko) Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszeniczny, żytni), masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, ze świeżym koperkiem, zabielały śmietanką roślinną 200ml Łazanki z kapustą mieszaną i mięsem mielonym wieprzowym 220g (gluten pszeniczny, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Mus owocowy 100ml Owoc sezonowy
Piątek	Chleb wieloziarnisty 30g (gluten pszeniczny i żytni), masło roślinne 5g, pasztet pieczony z indyka 20g (gluten pszeniczny, jaja), ogórek 10g, papryka czerwona 10g Herbata zwyczajna 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze jarzynowym (80g warzyw) zabielały roślinną śmietanką 200ml (seler) Makaron z owocami 220g (gluten pszeniczny) Surówka z marchewki tartej i ananasa z oliwą z oliwek z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kukurydza gotowana w kolba 100g Owoc sezonowy

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, , jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymienione podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza. W skład bulionu wchodzi: mięso drobiowe z kurczaka, seler, marchewka, pietruszka, por.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska