

Jadłospis Przedszkolny BEZMLECZNY 09.06 – 13.06.2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szyneczka 20g, sałata 10g, ogórek 10g, rzodkiewka 10g, Herbata 200ml	Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami na wywarze jarzynowym(80g), zabelana mlekiem roślinnym, posypana prażonym słonecznikiem 250ml Sos brokułowy z kurczakiem w kawałkach 150g Makaron z pszenicy durum 100g (gluten pszenney) Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe wysokobłonnikowe z dżemem 15 Owoc sezonowy
wtorek	Ryż na mleku roślinnym z cynamonem 20g/200ml Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, jajecznica ze szczypiorkiem 50g (jaja), szynka 10g, pomidor 10g, papryka 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami z koperkiem (80g warzyw) z natką pietruszki, zabelana śmietanką roślinną250ml (seler) Pierś z kurczaka panierowana 60g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem, skropiona oliwą z oliwek 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100ml Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, pasta z makreli 30g (ryby), pomidor 10g, ogórek zielony 10g, Herbata zwyczajna 200ml	Lekka grochówka z ziemniakami, kielbaską i majerankiem 250ml (gluten pszenney) Ryż z jabłkiem prażonym 220g Kompot wieloowocowy 200ml	Bułka pszenna 30g (gluten pszenney) z masłem 5g , sałata 5g i pasztetem pieczonym z indyka 20g (gluten pszenney, jaja) Herbata z cytryną 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Płatki owsiane na mleku roślinnym 20g/200ml (gluten pszenney) Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g Herbata malinowa 200ml	Żurek z kielbaską, ziemniaczkami i majerankiem na zakwasie domowym 250ml (gluten żytni) Gołąbki bez zawijania z ryżem, kapustą białą, mięsem mielonym z indyka 100g/1szt. (jaja) Sos pomidorowy 60ml Ziemniaki 100g Surówka szwedzka z ogórka, marchewki i pora 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100ml Owoc sezonowy
Piątek	Kajzerka 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, papryka 10g, ogórek kiszony 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabelana śmietaną roślinną 250ml (gluten pszenney, seler) Ryba – morszczuk, smażona panierowana 100g (ryby, jaja, gluten pszenney) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem kminku i oleju rzepakowego z I tłoczenia 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto domowe z agrestem na mleku roślinnym 50g (jaja) Kawa inka na mleku roślinnym 200ml (gluten żytni, jęczmienny) 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 wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza. W skład bulionu wchodzi: mięso drobiowe z kurczaka, seler, marchewka, pietruszka, por.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska