

Jadłospis przedszkolny BEZMLECZNY 11/08 – 15/08/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, Herbata zwyczajna 200ml	Zupa krem z pieczarek z grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka roślinnego 250ml (seler, grzyby, gluten pszenney) Leczo z mięsem wieprzowym mielonym, soczewicą cukinią, marchewką i cebulką 150g Ryż paraboiled 100g	Ciasteczko 10g (gluten pszenney, jaja) Owoc sezonowy
wtorek	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 20g/200ml Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, sałata 5g, pomidor 10g, czerwona papryka 10g Herbata 200ml	Kompot z owoców mieszanych 200ml Rosół z kurczaków zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 250ml (gluten pszenney, seler) Kotlet schabowy panierowany 60g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, zielonym groszkiem i koperkiem 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Galaretka kolorowa 120g Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, sałata 5g Herbata 200ml	Lekka grochówka z kielbaską ziemniakami i majerankiem 250ml (gluten pszenney) Pierogi ruskie firmowe z dodatkiem mąki razowej bez twarogu 150g – 4szt. (gluten pszenney) Surówka z buraczków gotowanych i prażonego słonecznika 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chleb wielozłaznisty z masłem roślinnym, pasztetem pieczonym z indyka i ogórkiem kiszonym 30g (gluten pszenney, żytni, jaja) Herbata 200ml Owoc sezonowy
	Płatki owsiane na mleku roślinnym 20g/200ml Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i świeżym koperkiem, zabilana śmietanką roślinną 250ml Łazanki z kapusty mieszanej z pieczarkami, i mięsem mielonym z szynki 150g (gluten pszenney, grzyby) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ryż na mleku roślinnym z jabłkiem prażonym 120g Owoc sezonowy
Piątek	Bułka kajzerka 60g (gluten pszenney i żytni), jajko gotowane 50g (jaja), sos majonezowy 10g (jaja), sałata 5g, ogórek 10g, rzodkiewka 5g, szczypiorek 5g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabilana śmietanką roślinną 250ml (gluten pszenney, seler) Ryba – morszczuk – parowana w piecu konwekcyjnym 60g (ryby) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem kminku z olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot wieloowocowy 200ml	Bułka weka z masłem roślinnym, sałata i szynką 30g (gluten pszenney) Herbata malinowa 200ml 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, banan, arbus, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska