

Jadłospis przedszkolny BEZMLECZNY 18/08 – 22/08/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, Herbata 200ml	Zupa krem z kalafiora z natką pietruszki i grzankami na wywarze jarzynowym z dodatkiem mleka kokosowego 200ml (seler, gluten pszenney) Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną i soczewicą 150g (gluten pszenney) Makaron z pszenicy durum 100g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Koktajl z czerwonych owoców na mleku roślinnym z dodatkiem nasion chia 120ml Owoc sezonowy
wtorek	Ryż na mleku roślinnym z cynamonem 20g/200ml Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, pomidor 10g, czerwona papryka 10g Herbata z cytryną 200ml	Zupa grysikowa z ziemniakami i natką pietruszki 200ml (gluten pszenney, seler) Pulpet drobiowy w sosie potrawkowym z koperkiem 60g/60ml Kasza jęczmienna 100g (gluten jęczmienny) Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Legumina na mleku roślinnym z musem owocowym 120g Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, pasztet pieczony z indyka 20g (gluten pszenney, jaja), sałata 5g, ogórek kiszony 10g Herbata 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana śmietanką roślinną 200ml Ryż z jabłkiem prażonym 220g Polewa owocowa 60ml Surówka z marchewki tartej z musem z brzoskwini, skropiona oliwą oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka pszenna z pastą warzyw pieczonych z pestkami dyni 30g (gluten pszenney) Herbata malinowa 200ml Owoc sezonowy
	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 20g/200ml (gluten pszenney) Pieczyno żytnie i pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i koperkiem, zabelana śmietanką roślinną 200ml Gulasz z indyka z cukinią, szpinakiem, zagęszczany mąką pszenną 150g (gluten pszenney) Ryż paraboiled 100g Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ciastko z jabłkiem – wyrób Eko Katering (jaja) Herbata miętowa 200ml Owoc sezonowy
Piątek	Bulka kajzerka 60g (gluten pszenney i żytni), masło roślinne 5g, sałatka jarzynowa 50g (jaja, seler), szynka 10g, sałata 5g, ogórek 10g Herbata miętowa 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabelana śmietanką roślinną 200ml (gluten pszenney, seler) Kakaowe naleśniki z dżemem na mleku roślinnym 150g/2szt. (jaja) Surówka z marchewki tartej z rodzynkami i oliwą z oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kisiel owocowy 120ml, chrupki kukurydziane 5g 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, banan, arbuż, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska