

Jadłospis przedszkole BEZMLECZNY 22/09 - 26/09/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney i żytni), szynka 20g, ogórek 10g, pomidor 10g Herbata malinowa 200ml	Zupa krem z dyni z ziemniakami na wywarze jarzynowym z grzankami, zabieleną mlekiem roślinnym 250ml (seler, gluten pszenney) Sos brokułowy z indykiem w kawałkach 150g (gluten pszenney) Kasza bulgur 100g (gluten pszenney) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Legumina na mleku roślinnym z musem truskawkowym 120g (gluten pszenney)
wtorek	Ryż mleku roślinnym z cynamonem 20g/200ml Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata zwyczajna 200ml	Kapuśniaczek z kapusty kiszonej z ziemniaczkami i natką pietruszki 250ml Pulpecik drobiowo - wieprzowy w sosie 60g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym z I tł. 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Koktajl brzoskwiński na mleku roślinnym z nasionami chia 120ml
Środa	Pieczywo wieloziarniste 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, pasta rybna z jajkiem 20g (ryby, jaja), ogórek kiszony 10g, pomidor 10g Herbata z cytryną 200ml	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś i warzywami zabieleny śmietanką roślinną 250ml Ryż z jabłkiem prażonym 220g Polewa owocowa 60ml Surówka z marchewki tartej i ananasa skropiona oliwą z oliwek 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka z masłem roślinnym, szynką wieprzową, sałatą i ogórkiem 30g (gluten pszenney) Herbata miętowa 200ml
Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 20g/200ml (gluten pszenney) Pieczywo żytnio - pszenne 30g (gluten pszenney, żytni), masło roślinne 5g, szynka z indyka 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki, zabieleną śmietanką roślinną 250ml (seler) Schab pieczony w sosie 60g/60ml (gluten pszenney) Ziemniaki 100g Surówka z buraczków gotowanych z prażonym słonecznikiem 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Wafle ryżowe z dżemem 15g Herbata 200ml
Piątek	Pieczywo wieloziarniste 30g (gluten pszenney i żytni), masło roślinne 5g, szynka 20g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze jarzynowym (80g warzyw), zabieleną śmietanką roślinną 250ml (gluten pszenney) Ryba – morszczuk, smażona w panierce 60g (ryby, gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ciasto drożdżowe z owocami na mleku roślinnym – wyrób Eko Katering 50g (gluten pszenney, jaja) Herbata 200ml

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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska