

Jadłospis przedszkole BEZMLECZNY 29/09 -03/10/2025

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno i żytnio), masło roślinne 5g, szynka 20g, pomidor 10g, ogórek 10g, sałata 5g Herbata malinowa 200ml	Zupa krem z pieczonego kalafiora z mlekiem kokosowym i z pestkami słonecznika na wywarze jarzynowym 250ml Sos bolognese z mięsem mielonym wieprzowym 150g (gluten pszenno) Makaron penne 100g (gluten pszenno) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Kisiel owocowy 120ml, chrupki kukurydziane 5g Owoc sezonowy
wtorek	Zacierka na mleku roślinnym 20g/200ml (gluten pszenno) Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło roślinne 5g, szynka drobiowa 20g, ogórek 10g, rzodkiewka 10g Herbata ziołowa 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, ze świeżą natką pietruszki 250ml Stek wieprzowy z cebulką duszoną 60g (gluten pszenno) Ziemniaki 100g Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem marchewki i oleju rzepakowego z I tł. 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ryż na gęsto z musem brzoskwińowym z mlekiem roślinnym 120g Owoc sezonowy
Środa	Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło roślinne 5g, parówka na ciepło 50g/1szt., ketchup 5g, ogórek 10g, pomidor 10g Herbata z cytryną 200ml	Lekka grochówka z kielbaską i ziemniaczkami i majerankiem 250ml Ryż z jabłkiem prażonym 220g Polewa wiśniowa 60ml Kompot z owoców mieszanych 200ml	Weka pszenna z masłem roślinnym, szynką i pomidorem 30g (gluten pszenno) Herbata 200ml Owoc sezonowy
Czwartek	Płatki owsiane na mleku roślinnym 20g/200ml (mleko) Pieczyno żytnio - pszenne 30g (gluten pszenno, żytnio), masło roślinne 5g, szynka wieprzowa 20g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g Herbata 200ml	Zupa brokułowa na wywarze jarzynowym (80g warzyw) z natką pietruszki, zabieleną śmietanką roślinną 250ml (seler) Gulasz z kurczaka w sosie ziołowym ze śmietanką roślinną 150g (gluten pszenno) Kasza jęczmienna 100g (gluten jęczmienny) Surówka Coleslaw z kapusty białej i czerwonej z dodatkiem świeżej natki pietruszki z olejem rzepakowym z I tł. 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Buleczka z dżemem owocowym 60g (gluten pszenno) Kawa inka na mleku roślinnym 200ml (gluten pszenno, żytnio) Owoc sezonowy
Piątek	Chleb pszenno - żytni (gluten pszenno i żytni), masło roślinne 5g, jajecznicza 50g (jaja), pomidor 10g, ogórek 10g Herbata 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym ze śmietanką roślinną i natką pietruszki 250ml Makaron z owocami 220g (gluten pszenno) Polewa truskawkowa 60ml Surówka z marchewki i brzoskwiniki skropiona oliwą extra virgin 50g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Chleb chrupki z pastą warzywną z pestkami dyni 15g (gluten pszenno) 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, arbuz, nektarynka.

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

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska